

Elisa Kinnunen

NUORTEN NUKKUMINEN JA UNI

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

NUORTEN NUKKUMINEN JA UNI

Kinnunen, Elisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2015
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 43
Liitteitä: 3

Asiasanat: nuoret, nukkuminen, nukkumistottumukset

Tämän opinnäytetyön aiheena on nuorten nukkuminen ja uni. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä tietoa Reisjärven kristillisen opiston nuoret ovat saaneet nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä ja mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä he haluavat tietoa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten nukkumistottumuksista ja siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen heidän omien kokemustensa mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tuottaa tietoa, millaisia nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia nuorilla on. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla opiston henkilökunta voi kehittää nuorten nukkumiseen liittyvää ohjausta ja opetusta.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluivat Reisjärven kristillisen opiston alle 18-vuotiaat opiskelijat lukuun ottamatta erityislinjalla opiskelevia nuoria N=123. Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella ja vastausprosentti oli 93 % (n=115). Tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisesti ja tulokset esitettiin prosentteina ja lukumäärinä ja niitä havainnollistettiin kuvioin.

Tutkimustulosten mukaan Reisjärven kristillisen opiston opiskelijoiden nukkumistottumukset ovat huonot. Nuorten nukkumaanmenoajat ovat myöhäisiä ja suositusten mukainen yhdeksän tunnin unentarve ei täyty arkiviikolla kuin alle prosentilla tutkituista. Univajeesta kärsii yli puolet (58 %) opiskelijoista ja aamuväsymyksestä kärsii jopa 88 % nuorista. Nukkumaanmenoa myöhensi nuorten kohdalla kaverien kanssa seurustelu, sähköisen median käyttö, malttamattomuus mennä nukkumaan ja syvälliset keskustelut. Nuoret olivat saaneet hyvin tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä. Nuoret eivät halunneet lisää tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä ja noin kolmasosa vastaajista oli jättänyt vastaamatta tähän osioon kyselylomakkeessa. Eniten tietoa haluttiin unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Tulosten mukaan opiskelijoista 68 % oli sitä mieltä, että heidän nukkumistottumuksissaan olisi parannettavaa ja yli puolella (62 %) nuorista nukkumistottumukset olivat muuttuneet huonompaan suuntaan opistolle tulon jälkeen. Tutkimuksen tulokset herättävät paljon ajatuksia ja huolta nuorten nukkumistottumuksista. Opinnäytetyön tekijä aikoo toteuttaa terveydenhoitotyön projektityönä terveystuokion nuorten nukkumisesta Reisjärven opiston nuorille keväällä 2015. Mielenkiintoinen jatkotutkimushaaste voisi olla, miten nuoret haluaisivat terveystuokioita heille toteutettavan.

SLEEP PATTERNS AND QUALITY OF SLEEP AMONG COLLEGE STUDENTS

Kinnunen, Elisa

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2015

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 43

Appendices: 3

Keywords: the youth, sleeping, sleeping habits

This thesis focuses on youth's sleep patterns and the quality of their sleep. The main purpose of this study was to determine what information the students at Reisjärvi Christian College had already received on the factors affecting their sleep and, moreover, what information they still needed. The aim of this study was to produce information on youth's sleep habits in general and also find out which factors in youth's own experience affect their sleep most. This study also addresses the factors which disrupt youth sleep patterns and the quality of their sleep. College staff can use the results of this study when developing student counselling on sleeping patterns.

This study used a quantitative approach. Target group consisted of all Reisjärvi Christian College students under age of 18, excluding the students (N=123) in school's special groups. The data were collected with a structured questionnaire. Response rate was 93% (n=115). The collected material was analyzed statistically and the results were presented in percentages and numbers, which were then illustrated with diagrams.

The results of the study suggest that sleep patterns among the students of Reisjärvi Christian College are poor. Students go to bed late, only one percent of the students get 9 hours' of sleep on week nights, which is the sleep duration recommended for their age. More than half (58 %) of the respondents suffer from sleep deprivation and as many as 88% of students reported having morning fatigue. The times going to bed among the respondents were delayed due to spending time with friends, use of social media and having profound conversations. Respondents considered the amount of information on factors affecting the quality of sleep to be sufficient, almost overwhelming and, consequently, one third of the respondents had left this part of the questionnaire empty. However, respondents wanted more information on how sleep habits can affect their health and overall wellbeing. The results also show that 68% of the respondents felt that they need to improve their sleeping patterns and more than half of them (62%) reported that their sleep habits had deteriorated after starting college.

The results of this study are a cause for concern. Therefore, the author of this thesis will arrange a workshop on youth's sleeping patterns for the students of Reisjärvi Christian College in spring 2015. A prospective study on students' own ideas for the contents of the workshop could also yield interesting information.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUORTEN NUKKUMISEN OPETUS JA OHJAUS	6
3	NUORTEN NUKKUMISSUOSITUKSET JA -TOTTUMUKSET	7
4	NUKKUMISEEN JA UNEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	8
5	UNIONGELMAT JA NIIDEN VAIKUTUKSET	10
5.1	Unirytmien viivästymä ja univaje.....	10
5.2	Väsymys.....	11
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT ...	12
7	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	12
7.1	Kyselylomakkeen laadinta	13
7.2	Aineistonkeruu	16
7.3	Aineiston analysointi	17
8	TUTKIMUSTULOKSET	18
8.1	Taustatiedot.....	18
8.2	Nuorten nukkumistottumukset.....	19
8.3	Nuorten kokemukset uneen vaikuttavista tekijöistä	23
8.3.1	Nuorten unta parantavat tekijät	24
8.3.2	Nuorten unta heikentävät tekijät.....	26
8.3.3	Nuorten nukkumaanmenoaikaa myöhentävät tekijät	27
8.4	Nuorten saama ja haluama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä	28
8.5	Nuorten nukkumiseen ja uneen liittyvät ongelmat	30
9	POHDINTA.....	31
9.1	Tutkimustulosten tarkastelu	31
9.1.1	Nukkumistottumukset.....	32
9.1.2	Nuorten kokemukset uneen vaikuttavista tekijöistä	32
9.1.3	Nuorten saama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä	33
9.1.4	Nuorten haluama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä.....	35
9.1.5	Nuorten nukkumiseen liittyvät ongelmat	35
9.2	Tutkimuksen luotettavuus	36
9.3	Tutkimuksen eettisyys	38
9.4	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet	40
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Männikkö (2010, 54-56) selvitti tutkimuksessaan suomalaisten nuorten nukkumistottumuksia, univaikeuksia ja uneliaisuutta, elektronisen median käyttöä sekä yleistä ja akateemista itsetuntoa WHO:n koululaiskyselyn pohjalta. Tulosten perusteella suurin osa yhdeksäsluokkalaisista (n=1670) ei nuku tarpeeksi kouluviikolla. Nukkumaanmenoajat ja unen määrän vertailut koulupäivien ja viikonloppujen välillä osoittivat nukkumisen olevan varsin epäsäännöllistä. Uneliaisuus oli hyvin tavallista ja univaikeuksiakin esiintyi melko paljon nuorten keskuudessa. Nuoret viihtyivät erilaisten sähköisten medioiden parissa keskimäärin neljä tuntia päivässä. Lyhyillä yönillä ja huonommalla unen laadulla sekä uneliaisuudella todettiin olevan yhteys nuorten itsetunnon laskuun.

Opinnäytetyöni käsittelee nuorten nukkumistottumuksia ja unta. Työn tilaajana on Reisjärven kristillinen opisto, jossa opiskelee 123 peruskoulunkäynnyttä, alle 18-vuotiasta nuorta (Reisjärven kristillisen opiston www-sivut 2015). Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa opiston nuorten nukkumistottumuksia ja heidän tiedonsaantiaan uneen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös selvittää, mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä he haluavat tietoa. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten nukkumistottumuksista ja siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen heidän omien kokemustensa mukaan. Tutkimuksen tavoitteena on myös tuottaa tietoa, millaisia nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia nuorilla on. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla opiston henkilökunta voi kehittää nuorten nukkumista.

2 NUORTEN NUKKUMISEN OPETUS JA OHJAUS

Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004, 197) terveystietoa koskeviin keskeisiin sisältöihin kuuluu fyysinen kasvu ja kehitys sisältäen aiheet: vuorokausirytmii, uni, lepo ja kuormitus, ravitsemus, terveys ja terveyttä edistävä liikunta. Terveystietoa opetetaan itsenäisenä oppiaineena peruskoulun vuosiluokilla 7-9. Vuosiluokilla 1-4 terveystietoa opetetaan ympäristö- ja luonnontiedon

oppisisällössä ja vuosiluokilla 5-6 osana biologian, maantiedon, fysiikan ja kemian opetusta. Kriteereinä yläkoulun päättöarvioinnin arvosanalle 8 on, että oppilas osaa selittää, miten uni ja lepo vaikuttavat vireyteen ja hyvinvointiin.

Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on edistää opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä järjestää opiskelijoille terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Opiskeluterveydenhuolto on laaja-alaista, opiskelukyvyn kaikki osa-alueet huomioivaa moniammatillista toimintaa. Opiskelijan elämänhallinnan taitoja lisätään monipuolisesti valituksen, terveystarkastusten, terveysneuvonnan ja -ohjauksen keinoin. (Kunttu ym. 2011, 78-80.) Uni on tärkeää opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kannalta. Siksi opiskeluterveydenhuollossa on syytä kiinnittää erityistä huomiota unen häiriöihin ja sen asianmukaiseen ennaltaehkäisyyn. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 204.)

Ohjauksen avulla voidaan edistää ohjattavan valmiuksia itsensä huolenpitoon. Onnistuneessa ohjauksessa ohjattavan tulee ymmärtää saamansa tieto ja kyetä hyödyntämään sitä omassa elämässään. (Eloranta & Virkki 2011, 12-16.) Terveystoiminnalla pyritään lisäämään nuorten valmiuksia tarvittavien elämäntapamuutosten tekemiseen (Kunttu ym. 2011, 120).

3 NUORTEN NUKKUMISSUOSITUKSET JA -TOTTUMUKSET

Unen sisäinen rakenne muuttuu murrosiän vaiheessa paljon: syvän unen määrä vähenee jopa 40 prosenttia 10-12 -vuotiaista 14-16 -vuotiaisiin. Koska syvän unen vähentyminen merkitsee rajua vähennystä unen tehossa, nuori tarvitsee pitemmät unet virkistyäkseen. Unen tarve on yksilöllinen ja se vaihtelee iän mukaan: nuori tarvitsee enemmän unta kuin aikuinen. Nuorten unen tarve on keskimäärin 9 tuntia. Nuoret vähentävät nukkumista, vaikka heidän unen tarpeensa ei vähene. Kasvavan nuoren on vaikea hyväksyä unentarvettaan, kun kaverit ovat tärkeitä ja itsenäistyminen alkaa. (Stenberg 2007, 61-62.) Nuorten nukkumisajan lyheneminen ei ole biologisesti määrättyä vaan riippuvainen yhteiskunnan rytmeistä (Saarenpää-Heikkilä 2007, 19).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen mukaan (2013) yli puolet toisen asteen opiskelijoista (N = 82279) nukkuu mielestään riittävät yöunet usein tai lähes aina. Vastaaajista jopa 25% koki omasta mielestään nukkuvansa harvoin tai ei koskaan tarpeeksi pitkiä yöunia. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014.)

Männikkö (2010) tarkastelee tutkimuksessaan suomalaisten nuorten (N = 1670) nukkumistottumuksia, univaikeuksia ja uneliaisuutta. Tutkimuksessa on käytetty WHO-koululaistutkimuksen 2006 otosta. Tulosten perusteella suurin osa yhdeksäsluokkalaisista ei nuku kouluviikolla tarpeeksi. Nukkumaanmenoaikojen ja unen määrän vertailut koulupäivien ja viikonloppujen välillä osoittivat nukkumisen olevan myös varsin epäsäännöllistä. (Männikkö 2010, 54-56.)

Vuonna 2010 Suomessa toteutetussa WHO-koululaistutkimuksessa kartoitettiin, kuinka usein nuoret (n=2032) tuntevat itsensä väsyneeksi noustessaan kouluaamuisin. Lähes puolet (44 %) 15-vuotiaista tytöistä tunsivat itsensä väsyneeksi kouluaamuisin vähintään neljä kertaa viikossa ja 15-vuotiailla pojilla vastaava luku oli 36 %. (Rättyä & Vesala 2013, 25.)

4 NUKKUMISEEN JA UNEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Nukkumiseen ja unensaantiin vaikuttavat kahvi, tupakka, liikunta, ravitsemus, lämpö ja valo (Härmä & Sallinen 2004, 91-96). Lisäksi unensaantiin ja unen laatuun vaikuttaa päivällä nukutut pitkät päiväunet (Kivelä 2007, 39). Nuorilla nukkumiseen vaikuttavat stressi, opiskeluun liittyvät paineet ja ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Runsas sähköisen median käyttö pitää yllä liiallista vireystilaa ja näin ollen unensaanti vaikeutuu. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 205.)

Ihmisen on vaikea nukahtaa nälkäisenä ja usein raskas ateria väsyttää. Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit väsyttävät enemmän kuin hitaasti imeytyvät hiilihydraatit, rasvat ja valkuaisaineet. Iltapäiväväsymyksen vähentämiseksi lounaan on hyvä olla kevyt. Kevyen hiilihydraattipitoisen iltapalan nauttiminen voi helpottaa nukahtamista

illalla. Raskaita aterioita pitäisi välttää pari tuntia ennen nukkumaan menoa. Ruokailu lisää aineenvaihduntaa, ja ylensyönti häiritsee unta. Myös runsas juominen ennen nukkumaanmenoa haittaa unta. Kevyet ja pienet ateriat säännöllisin väliajoin ovat vireyden kannalta parhaimpia. (Partinen 2012.)

Kahvinjuonti on suomalaisten suosima tapa ja sen piristävä vaikutus on alusta alkaen ollut tunnettu. Piristävä vaikutus johtuu kofeiinista, joka vaikuttaa kemiallisesti adnosiini-nimisen yhdisteen aineenvaihduntaan. Piristävään vaikutukseen riittävä kofeiinipitoisuus veressä saavutetaan jo 1–2 kupillisella. Kofeiinipitoisuus on suurin noin puolen tunnin kuluttua juomisesta ja kofeiinin piristävä vaikutus voi kestää jopa 12–20 tuntia elimistössä. Kahvikupillisessa on 80–100mg kofeiinia, Cola-juomissa kofeiinia on 50–75 mg/pullo ja sama määrä kofeiinia on teekupillisessa. Yleisimmät kahvin haitat johtuvat kofeiinin piristävästä vaikutuksesta, joka aiheuttaa herkästi unettomuutta. Kofeiinin piristävä vaikutus voi myös ilmetä nukahtamisvaikeuksina ja heikentyneenä unena. Tällaiset haitat voidaan yleensä välttää, jos kahvia nautitaan aamuisin ja keskipäivällä ja vältetään kahvinjuontia iltaisin. Kahvin nauttiminen kolme tuntia ennen nukkumaanmenoa heikentää yöunta. (Partinen 2012.)

Säännöllisellä liikunnan harrastamisella on väestötutkimuksissa todettu positiivinen yhteys unen koettuun laatuun, nukahtamiskykyyn ja päiväaikaiseen vireyteen. Esimerkiksi lenkkeily ja iltakävely helpottavat nukahtamista ja parantavat unen laatua. Unen laatua parantavat musiikin kuuntelu, sauna, kylpeminen, säännöllinen elämä ja psyykkiset tekijät, kuten myönteiset tunteet. Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen silloin, kun liikutaan ennen kello kahdeksaa illalla. Jos liikunta tapahtuu myöhemmin niin liikunta haittaa silloin nukahtamista ja voi heikentää unen laatua. (Partinen 2012.) Kiinnittämällä huomiota ergonomiseen nukkumisasettoon sekä hyvän patjan ja tyynyn valintaan, voi ihminen edistää unen laatuaan ja hyvinvointiaan. (Lyytikäinen & Kempainen 2012).

Valo virkistää ja parantaa suorituskykyä. Kirkas valaistus vaikuttaa vireyteen useilla tavoilla. Riittävä valaistus on luonnollisesti edellytys sille, että voimme työskennellä tehokkaasti. Liian vähäinen valaistus alentaa vireyttä, lisää silmien rasittumisen ja väsymisen tunnetta sekä alentaa näästä riippuvaa suoriutumista. (Partinen 2012.)

Mielialaltaan terveellä ihmisellä univaje laskee psyykkistä hyvinvointia. Univaje aiheuttaa sekavuutta, ärtymistä, tarmokkuuden vähenemistä, vihamielisyyttä ja alakuoloisuutta. Unenpuute voi lisätä stressiä ja stressi voi aiheuttaa unettomuutta, koska unenpuute heikentää kykyä sietää vastoinkäymisiä, löytää uusia ratkaisumalleja ja häiritsee keskittymiskykyä. (Härmä & Sallinen 2004, 62.)

5 UNIONGELMAT JA NIIDEN VAIKUTUKSET

5.1 Unirytmien viivästyminen ja univaje

Unirytmien viivästyminen on yleisin syy nuorten unensaantivaikeuksille ja päiväaikaiselle väsymykselle (Saarenpää-Heikkilä 2007, 46). Siinä henkilö tuntee itsensä virkeäksi tavallisesti kello kolmeen asti ja tämän jälkeen hän nukkuu kahdeksan tunnin yöunet, jos velvoitteet eivät nosta häntä aiemmin ylös. Arkiaamuisin herääminen on vaikeaa lyhyeksi jääneen yön takia ja virkistäytyminen tapahtuu hitaasti. Viivästynyt univaiheen häiriö aiheuttaa nuorille usein univajetta ja päiväväsymys on tyypillistä. (Partonen 2005, 57.)

Pitkäaikainen univaje heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja vastustuskykyä. Univajeeseen on myös todettu altistavan verenpaine- ja sepelvaltimotaudeille, keskivartalolihavuudelle, diabetekselle ja mielenterveyshäiriöiden kehittymiseen. Univajeesta johtuva huomio- ja reaktiokyvyn heikentyminen nostaa merkittävästi onnettomuus- ja tapaturmariskiä. (Kunttu ym. 2011, 204.)

Mielialaltaan terveellä ihmisellä univaje laskee psyykkistä hyvinvointia. Univaje aiheuttaa sekavuutta, ärtymistä, tarmokkuuden vähenemistä, vihamielisyyttä ja alakuoloisuutta. Unenpuute voi lisätä stressiä ja stressi voi aiheuttaa unettomuutta, koska unenpuute heikentää kykyä sietää vastoinkäymisiä, löytää uusia ratkaisumalleja ja häiritsee keskittymiskykyä. (Härmä & Sallinen 2004, 62.)

Edellisenä yönä nukuttu aika vaikuttaa seuraavan päivän vireystasoon (Partinen 2012). Vireys vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, havaitsemiseen, päättelyyn ja oppimiseen.

Unihäiriöistä kärsivillä ihmisillä on enemmän vaikeuksia uuden oppimisessa ja keskittymisessä hyvin nukkuviin verrattuna. (Härmä & Sallinen 2004, 55-57.) Normaalilunisen ihmisen unen rajoittaminen neljään tuntiin vuorokaudessa viikon ajaksi heikentää vireystasoa ja tarkkaavuutta yhtä paljon kuin yhden kokonaisen vuorokauden valvominen. Univajeen jatkuessa oireet kasautuvat. Mikäli henkilöllä on uniapnea tai jokin muu elimellinen unihäiriö, voi väsymys ilmetä vielä moninkertaisempana (Partinen 2012.)

5.2 Väsymys

Väsymys voi tarkoittaa ruumiillista tai henkistä väsymystä. Uupunut ja masentunut ihminen voi myös käyttää sanaa "väsymys" kuvaamaan olotilaansa. Väsymys voi johtua monesta syystä, se voi johtua esimerkiksi stressistä, liiallisesta lihasrasituksesta, liiallisesta työstä, liian vähäisestä työstä, alentuneesta mielialasta, unen puutteesta, unihäiriöstä, muusta sairaudesta tai väsyttävien lääkkeiden käytöstä. Poikkeavaa päiväväsymystä on noin kymmenestä yli 30 prosenttiin ihmisistä. Väsymyksestä puhuessa sanat "uneliaisuus" ja "unelias" viittaavat lisääntyneeseen nukahtelualttiuteen. Uneliaisuus-tyyppinen väsymys voi johtua pitkästä valvomisesta, unen puutteesta, uniapneasta, narkolepsiasta, jonkun muun sairauden heikentämästä vireystasosta tai väsyttävien lääkkeiden käytöstä. (Partinen 2012.)

Hyvän yönunen antama riittävä päivävireys on toimintakyvyn perusta. Unta ja sen määrää on pidetty tärkeänä tekijänä aivojen toiminnassa ja oppimisessa. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2015.) Iltapäivällä vireystaso on matalampi kuin aamulla tai illalla. Väsymysonnettomuuksia ja työtapaturmia tapahtuu suhteellisesti eniten aamuyöllä, mutta toinen pienempi onnettomuuksien ja tapaturmien rypäs on iltapäivällä. Raskas lounas ja erityisesti nopeasti imeytyvien ja vähäkuituisten, nopeiden, hiilihydraattien nauttiminen lounasaikaan pahentavat iltapäiväväsymystä. (Partinen 2012.) Univaje koetaan vireyden heikkenemisen eli päiväväsymyksen syyksi. Päiväväsymys voi johtaa tarkkaavuuden heikentymiseen, muistihäiriöihin, liikenneonnettomuuksiin, tapaturmiin, sosiaalisten suhteiden mm. parisuhteen ongelmiin ja lopulta mielenterveyden häiriöihin. Elämäntavat ja yhteiskunnan toimintatavat saattavat aiheuttaa unenpuutetta ja väsyneisyyttä. (Hyypä & Kronholm 2005.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa opiston nuorten nukkumistottumuksia ja heidän tiedonsaantiaan uneen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös selvittää, mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä he haluavat tietoa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten nukkumistottumuksista ja siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen heidän omien kokemustensa mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena on myös tuottaa tietoa, millaisia nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia nuorilla on. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla opiston henkilökunta voi kehittää nuorten nukkumista.

1. Millaiset ovat Reisjärven kristillisen opiston nuorten nukkumistottumukset?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen ja uneen nuorten omien kokemusten mukaan?
3. Mitä tietoa Reisjärven kristillisen opiston nuoret ovat saaneet nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä?
4. Mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä Reisjärven kristillisen opiston nuoret haluavat tietoa?
5. Millaisia nukkumiseen liittyviä ongelmia nuorilla on?

7 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa tulee valita joko kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen tutkimusote. Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kvantitatiivinen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein suuria aineistoja ja aineiston analysoinnissa hyödynnetään tilastollisia menetelmiä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa taas aineistot ovat pienempiä kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa ja tutkimustuloksissa näkyy usein tutkijan oma tulkinta. Omien tulkintojen esittäminen ei ole kvantitatiivisessa tutkimuksessa suotavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 62)

Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat esimerkiksi prosentuaalinen ja lukumäärällinen mittaaminen, strukturoitu tutkimusasetelma, tutkimuksen objektiiv-

suus ja, että johtopäätökset perustuvat aiempiin tutkimuksiin. Kvantitatiivisen tutkimuksen ajatuksena on saada tietoa, jota voidaan yleistää. Kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia voidaan pitää riittävän luotettavina, jos tutkimusaineisto on riittävän suuri. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 62.) Kvantitatiivisen tutkimusotteen ominaisuuksien takia tämän opinnäytetyön tutkimusotteeksi valittiin kvantitatiivinen menetelmä. Opinnäytetyön aineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella, koska sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, joka voidaan helposti tallentaa ja analysoida.

7.1 Kyselylomakkeen laadinta

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleisin aineistonkeruumenetelmä on kyselylomake. Kyselylomakkeen avulla tuotetaan numeerisia tutkimusaineistoja, joita on helppo tulkita. Kyselylomakkeen tulee mitata tutkimusilmiötä kattavasti ja olla riittävän täsmällinen ja siksi lomakkeen laatiminen on vaativa osio tutkimusta tehtäessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 114.)

Kyselylomake (LIITE 2) on laadittu tätä tutkimusta varten. Kyselylomakkeen kysymykset ovat laadittu kirjallisuuden ja aiempien tutkimustulosten herättämien ajatusten pohjalta. Kyselylomake (LIITE 2) sisältää seitsemän eri osa-aluetta: nukkumistottumukset, nukkumiseen vaikuttavat tekijät, nuorten kokemukset nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä, nuorten saama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä, nukkumiseen liittyvät tekijät, joista nuoret haluavat tietoa, nukkumiseen ja uneen liittyvät ongelmat ja taustatiedot. Tutkimuksessa on usein tärkeää selvittää vastaajien taustatietoja. On pohdittava, mitkä taustatiedoista ovat tutkimuksen kannalta tärkeitä ja olennaisia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 117). Tämän tutkimuksen taustatiedoissa selvitetään kyselyyn vastaajaan sukupuoli, opintolinja ja suhtautuminen nukkumisen tärkeyteen.

Kyselylomake laadittiin E-lomake-verkko-ohjelmalla, koska sähköisesti saatavat tutkimustulokset ovat helpompi tallentaa ja analysoida. E-lomakeohjelma tallentaa kyselylomakkeiden vastaukset E-lomakeohjelman raporttiin, jossa kerättyä aineistoa voidaan tarkastella lukumäärällisesti, prosentuaalisesti ja kuvioiden avulla. (E-

lomakkeen www-sivut 2015). Hyvä kyselylomake ei sisällä ammattikieltä, jota kyselyyn vastaajien on vaikeaa ymmärtää. Kysymyksien pitää merkitä samaa asiaa kaikille, mikä voi aiheuttaa usein hankaluuksia. Kysymysten määrää ja järjestystä tulee harkita tarkkaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 202–203.) Kyselylomake koostuu strukturoiduista kysymyksistä ja yhdestä avoimesta kysymyksestä. Strukturoiduista kysymyksistä vastaajan on valittava yksi vastausvaihtoehto. Strukturoidut kysymykset tutkimuksessa helpottavat aineiston analysointia ja antavat selkeitä vastauksia.

Kyselylomakkeen tekovaiheessa opinnäytetyöntekijä oli yhteydessä Reisjärven kristillisen opiston yhteyshenkilöön, sosiaali- ja terveystieteiden opettajaan. Opiston yhteyshenkilö oli keskustellut yhdessä opiston muun henkilökunnan kanssa ja ehdotti lisäämään kyselylomakkeeseen kysymyksiä. Opiston henkilökunta oli kiinnostuneita, että myöhentääkö nuorten nukkumaanmenoaikaa sähköisen median käyttö, syvälliset keskustelut, kaverien kanssa seurustelu ja malttamattomuus nukkumaanmenossa. Opiston henkilökunta oli myös kiinnostuneita miten ihmissuhdehuolet, tunne-elämä, opiskelupaineet ja sovitut nukkumaanmenoajat vaikuttavat nuorten nukkumiseen ja uneen.

Kyselylomakkeen (LIITE 2) ensimmäinen osio sisältää kysymyksiä nuorten nukkumistottumuksista. Nukkumistottumukset -osiossa kysytään nuorten nukkumaanmenoajoja ja keskimääräisiä nukkumisaikoja arkipäivisin ja viikonloppuisin. Ensimmäisessä osiossa selvitetään myös nuorten tämänhetkisiä päiväunitottumuksia ja nukkumistottumuksia ennen opistolle tuloa. Kysymysten vastausvaihtoehdot ovat valittu mahdollisimman laajoiksi, jotta tulokset olisivat mahdollisimman totuudenmukaiset.

Kyselylomakkeen (LIITE 2) toisessa osiossa selvitetään nuorten nukkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Kysymyksillä selvitetään, kuinka paljon nuoret käyttävät piristäviä aineita sisältäviä tuotteita. Näihin kysymyksiin vastataan numeraalisesti, keskimääräisiä vuorokausiannoksia arvioiden. Koska runsas sähköisen median käyttö pitää yllä liiallista vireystilaa ja vaikeuttaa näin ollen unensaantia (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 205), kysytään nuorilta heidän tottumuksiaan sähköi-

sen median käytöstä. Loppuosiossa kysytään ”kyllä” tai ”ei” -luokitteluasteikolla, mitkä asiat myöhentävät nuorten nukkumaanmenoa.

Kolmannessa osiossa kyselylomaketta (LIITE 2) selvitetään nuorten kokemuksia nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tässä osiossa käytössä on järjestysasteikko, joka järjestää vastaukset tietyn muuttujan mukaisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 129). Osio sisältää yhden kysymyksen: ”Miten seuraavat tekijät vaikuttavat nukkumiseesi ja uneesi oman kokemuksesi mukaan?” Tekijöinä esiintyy 16 eri uneen vaikuttavaa tekijää ja vastausvaihtoehtoina ovat näihin tekijöihin: ”parantaa”, ”heikentää” ja ”ei vaikutusta” -vaihtoehdot.

Neljännän ja viidennen osion sisällössä selvitetään, mistä uneen vaikuttavista tekijöistä nuoret ovat saaneet tietoa ja mistä tekijöistä he haluavat lisää tietoa. Kysymyksiin vastataan ”kyllä” ja ”ei” -vastauksin kunkin eri uneen vaikuttavan tekijän kohdalla. Lisäksi kyselylomakkeessa (LIITE 2) kysytään nukkumiseen ja uneen liittyvistä ongelmista. Viimeisessä osiossa kysytään vastaajien taustatiedot ja kysymykset nukkumisen tärkeydestä ja kokeeko vastaaja, että hänen nukkumistottumuksissaan olisi parannettavaa. Vastaajien taustatiedoista määritellään vain sukupuoli ja opiskelulinja opistossa.

Mittarin esitestaaminen on välttämätöntä erityisesti, kun käytetään uutta mittaria. Esitestaamisessa testataan mittarin luotettavuutta ja toimivuutta varsinaista tutkimusjoukkoa pienemmällä vastaajajoukolla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189–191.) Kyselylomake esitestattiin viidellä, kaksi vuotta sitten opiston käyneellä, nuorella. Kysely oli tärkeä esitestata myös siksi, että siinä käytettiin opinnäytetyöntekijälle uutta kyselylomakemuotoa, E-lomaketta. Esitestaus suoritettiin 10.1.2015. Esitestauksessa E-lomake toimi hyvin. Esitestaajien lisäksi oman arvionsa kyselystä antoi kaksi aikuista henkilöä. Saadun palautteen myötä opinnäytetyöntekijä lisäsi muutaman kysymyksen kyselylomakkeeseen. Parannusehdotusten myötä kyselylomakkeesta tuli tarkempi ja selkeämpi.

Esitestaajat selvittivät opinnäytetyöntekijälle, että joka toinen viikonloppu opistolaiset viettävät opistolla ja joka toisen viikonlopun he ovat kotona, joten nukkumistottumukset ja nukkumaanmenoajat vaihtelevat viikonloppuisin. Kyselylomakkeeseen

lisättiin kysymyksiä tarkentamaan sekä opistolla että kotona vietettyjen viikonloppujen nukkumistottumuksia ja nukutun unen määrää. Opiston yhteyshenkilö oli kiinnostunut, että muuttuvatko nuorten nukkumistottumukset opistoon tullessa ja miten nukkumistottumukset muuttuvat, jos muuttumista on tapahtunut. Tähän asiaan kehitettiin kyselylomakkeeseen kysymys nukkumistottumusten muuttumisesta ja avoin kysymys, että miten nukkumistottumukset ovat muuttuneet, jos ne ovat muuttuneet opistoon tullessa.

7.2 Aineistonkeruu

Tutkimuksen kohdistuessa ihmiseen tai ihmisryhmään ennen tutkimuksen suorittamista tulee hakea tutkimuslupa. Lupa-asiat suositellaan tehtäväksi kirjallisina. Lupa-papereihin liitettävässä tutkimussuunnitelmassa tulee esiintyä tutkimuksen tavoitteet, tarkoitus, tutkimusmenetelmä ja mahdolliset riskit. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 214.) Opinnäytetyöntekijä on ollut tiiviisti yhteydessä opistolle tehtävän opinnäytetyön yhteyshenkilöön tutkimuksen aikataulutuksesta, tutkimusjärjestelyistä ja opistolaisille esittäytymisestä ennen tutkimuksen suorittamista. Opinnäytetyöstä tehtiin lupa-anomus (LIITE 1) ja sopimus, jonka allekirjoittivat Reisjärven kristillisen opiston rehtori, opinnäytetyötä ohjaava opettaja, opinnäytetyöntekijä ja Satakunnan ammattikorkeakoulun osaamisalueen johtaja. Allekirjoitettuja sopimus-papereita on kolme kappaletta: yksi opiston rehtorilla, yksi ammattikorkeakoululla ja yksi opinnäytetyöntekijällä.

Tutkimuksessa perusjoukolla tarkoitetaan väestöryhmää, johon tutkimuksen tuloksia halutaan yleistää. Tässä opinnäytetyössä perusjoukolla tarkoitetaan peruskoulunkäyneitä nuoria. Tutkimuksen otannan taas tulee edustaa perusjoukkoa mahdollisimman hyvin. Tässä tapauksessa otanta koostuu peruskoulunkäyneistä, sisäoppilaitoksessa opiskelevista nuorista. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tärkeää on otoskoko, koska liian pieni otanta voi aiheuttaa sen, että asetettuun tutkimusongelmaan ei saada vastausta. Liian pientä otantaa voidaan pitää jopa epäeettisenä, jos tutkimuksen tekoon liittyy tutkittavaan kohdistuvia riskejä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 107.)

Otanta sisältää kaikki Reisjärven kristillisen opiston alle 18-vuotiaat opiskelijat lukuun ottamatta erityislinjalla opiskelevia nuoria. Tutkittavat ovat iältään 16-17-vuotiaita ja tutkimuksen otoskoko on 123 opiskelijaa.

Ennen aineistonkeruuta opinnäytetyöntekijä oli yhteydessä opiston sosiaali- ja terveysalan opettajan kanssa, joka toimi yhteyshenkilönä opiston puolelta. Yhteyshenkilö järjesti rehtorin luvalla opistolaisten lukujärjestykseen ajat, jolloin opiskelijat vastasivat ryhmittäin kyselyyn. Yhteyshenkilö selvitti atk-luokan varaustilanteet ja järjesti vastausajat yhden viikon sisään. Yhteyshenkilö informoi oppitunninpitäjiä kyselystä etukäteen ja opinnäytetyöntekijä otti itse yhteyttä oppitunninpitäjiin ennen tutkimusta ja kertoi olevansa paikalla tutkimustilanteessa. Opinnäytetyöntekijä esittäytyi opistolaisille kyselyviikon alussa, infotilaisuudessa, kertoen mikä tavoite ja tarkoitus tutkimuksella ovat. Opiskelijoille kerrottiin, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan anonymisti. Opiskelijat saivat myös tietää, että sähköiset kyselylomakkeet hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimusaineisto kerättiin 9.3. -15.9.2015. Opinnäytetyöntekijä ja oppitunnin pitäjä valvoivat kyselyyn vastaamista. Opinnäytetyöntekijän läsnäolo mahdollisti tutkimusjoukon kysyä kysymyksiä suoraan opinnäytetyöntekijältä, jos jotkut vastaukset vaikuttivat epäselviltä. Kysytyjä kysymyksiä olivat: Kuinka monta desilitraa on kahvikupillisessa? Mitä tarkoittaa uni-valve -rytmi? Ja mitä jos ei ole kokemusta kahvinjuonnista tai tupakoinnista.

7.3 Aineiston analysointi

Aineiston keräämisen ja tallentamisen jälkeen aineistoa analysoidaan. Aineistoa kuvaillaan usein prosenttiosuuksina ja frekvensseinä eli lukumäärinä. Tutkimustuloksia voidaan myös kuvata tekstinä ja erilaisilla taulukoilla ja kuvioilla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto tarkistetaan. Kun aineistoa tarkistetaan, huomioidaan myös tutkimuksen kato, mikä tarkoittaa puuttuvien tietojen määrää. Katoa arvioidessa pitää pohtia, onko tutkimus siitä huolimatta riittävän edustava. Analysoitaessa muuttujien nimiä tai käsitteitä ei saa

vaihtaa, koska tämä saattaa tuottaa virheellistä tietoa alkuperäiseen tutkimusasetelmaan. (Vilka 2007, 106-113.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena, että tuloksia ei esitetä pelkästään numeroina. Tutkijan pitää pystyä esittämään tulokset havainnollisesti ja osata esittää niiden merkitys suhteessa tutkimusongelmiin. Tutkija tulkitsee tulokset ja tekee niistä johtopäätöksiä. Tulokset tulee avata siten, että ne aukeavat myös lukijalle. Tulosten esittämistavan pitää olla tarkoituksenmukainen ja palvella myös lukijaa. Yksinkertainen ja selkeä esitystapa on useimmiten esimerkillistä luettavaa. (Vilka 2007, 147-148.)

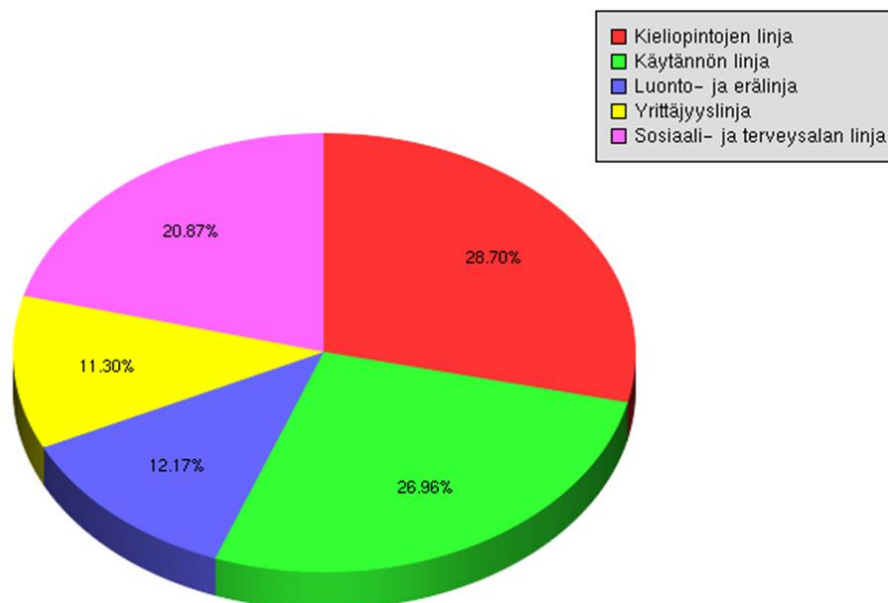
Tässä opinnäytetyössä saadut vastaukset (n = 115) analysoitiin E-lomakeohjelman avulla, jonka avulla tulokset pystyi siirtämään Microsoft Excel – taulukkolaskentaohjelmaan. Yhtään lomaketta ei ollut tarvetta hylätä. E-lomakeohjelma järjesti lomakkeen kysymykset prosentti- ja frekvenssiosuuksiksi. Tuloksia käsiteltiin prosentiosuuksina. Excelin avulla laskettiin eri vastauksien summia ja luotiin taulukoita ja kuvioita. Vastausten alkuperäiset frekvenssit ovat liitteessä 3.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Kohdejoukkoon kuului 123 opiskelijaa, joista 115 vastasi kyselyyn. Opinnäytetyön vastausprosentti oli 93 %.

8.1 Taustatiedot

Taustatiedotosiossa kysyttiin vastaajien sukupuolta ja opintolinjaa. Vastaajien kokonaismäärä oli 115, joista 61 % oli naisia ja 39 % miehiä. Vastaajista 33 opiskelee kieliopintojen linjalla, 31 käytännönlinjalla, 24 sosiaali- ja terveystieteiden linjalla, 14 luonto- ja erälinjalla ja 13 yrittäjyykslinjalla (Kuvio 1.).

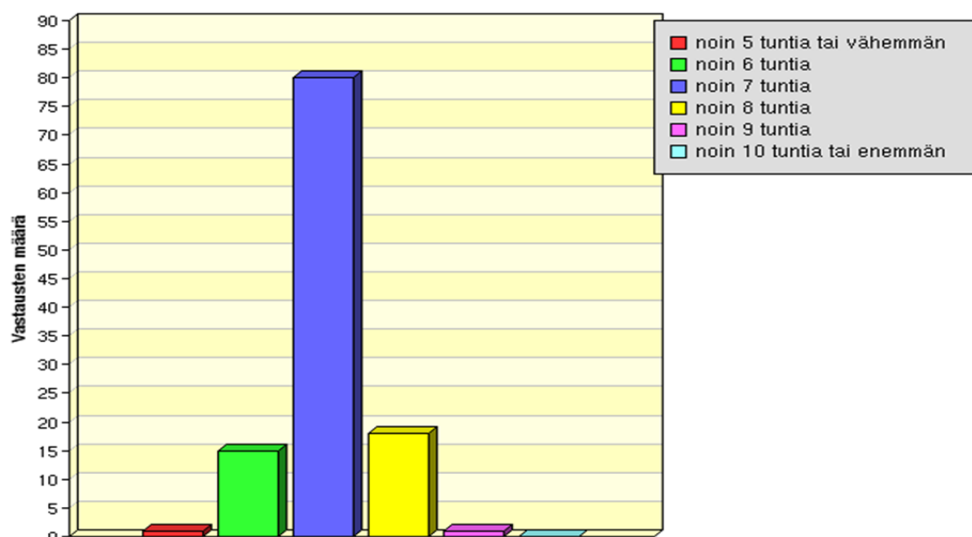


Kuvio 1. Opiskelijoiden jakautuminen prosentuaalisesti opintolinjoittain

8.2 Nuorten nukkumistottumukset

Kyselyn ensimmäinen osio käsitteli nuorten nukkumistottumuksia. Kysymyksiä oli 12 ja niillä selvitettiin nuorten nukkumaanmenoajoja, öisin ja päivisin nukuttujen tuntien määrää sekä nukkumistottumuksien muuttumisesta opistolle saapumisen jälkeen.

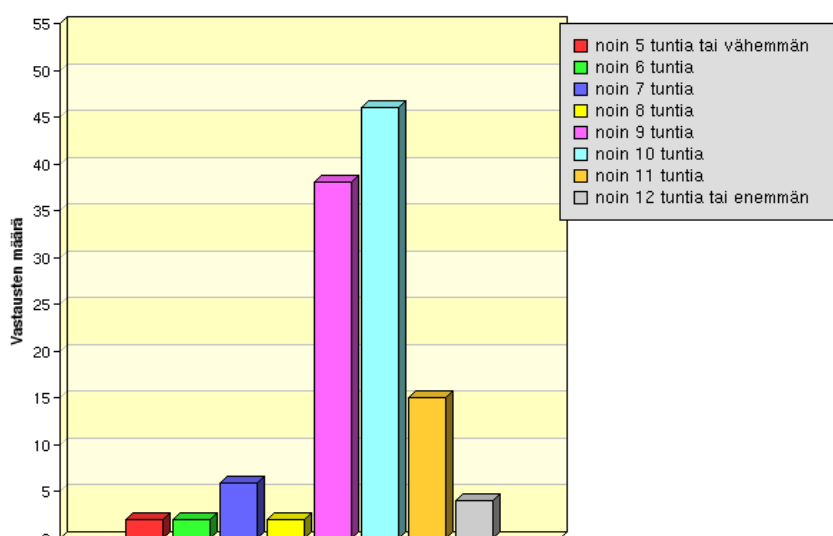
Kyselytutkimukseen vastanneista nuorista yli puolet (59 %) kokee, että ei nuku mielestään riittävästi ja 41 % kokee nukkuvansa mielestään riittävästi. Suurin osa (70 %) opistolaisista nukkuu arkiöisin noin seitsemän tuntia yössä ja vain alle prosentti tutkituista nukkui noin yhdeksän tuntia yössä (Kuvio 2.).



Kuvio 2. Opistolaisten nukkumistottumukset arkiöisin määrinä (n=115)

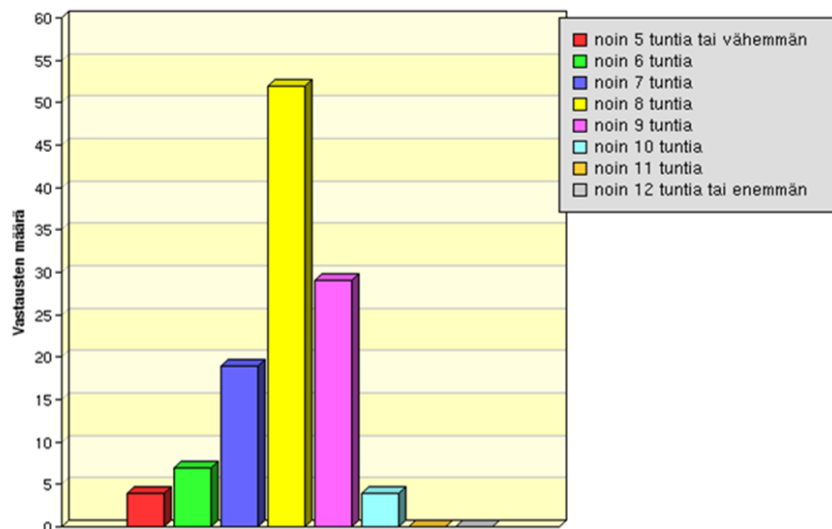
Arkipäivisin nukkumaanmenoajat ovat aikaisempia kuin viikonloppuisin. Arkipäivisin suurin osa (88 %) opiskelijoista menee nukkumaan noin kello 23.00 - 00.00. Arkisin 3 % opistolaisista menee nukkumaan noin kello 22.00 ja 9 % opistolaisista menee nukkumaan noin kello 01.00 tai myöhemmin.

Myös opiskelijoiden viikonloppunukkumista tutkittiin. Opiskelijoiden unen määrä viikonloppuisin on pidempi kuin arkisin. Viikonloppuöisin kotona 73 % nuorista nukkui noin 9-10 tuntia ja 13 % nuorista nukkui viikonloppuöisin kotona noin 11 tuntia (Kuvio 3.).



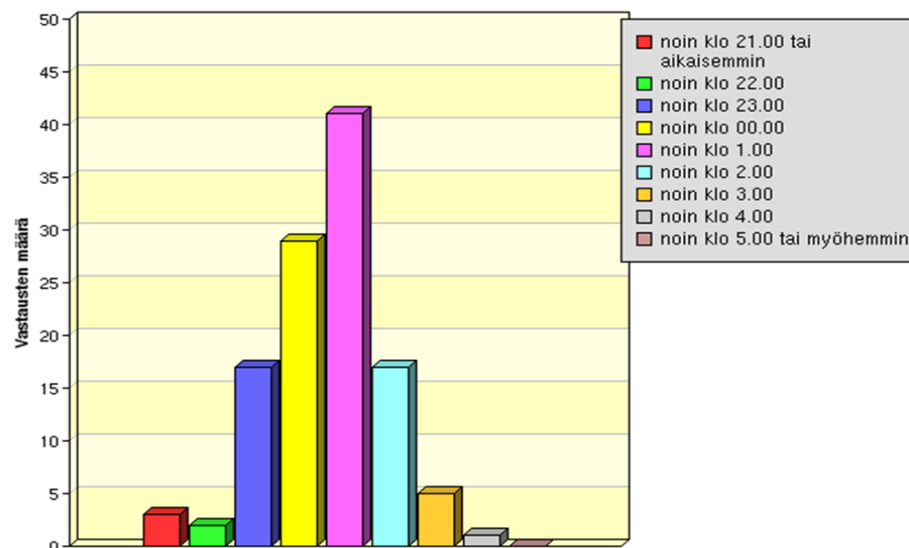
Kuvio 3. Nuorten unen määrä viikonloppuisin kotona määrinä (n=115)

Opistolaisista 71 % nukkui opistolla viikonloppuisin keskimäärin alle seitsemän tunnin yönet. (Kuvio 4.)



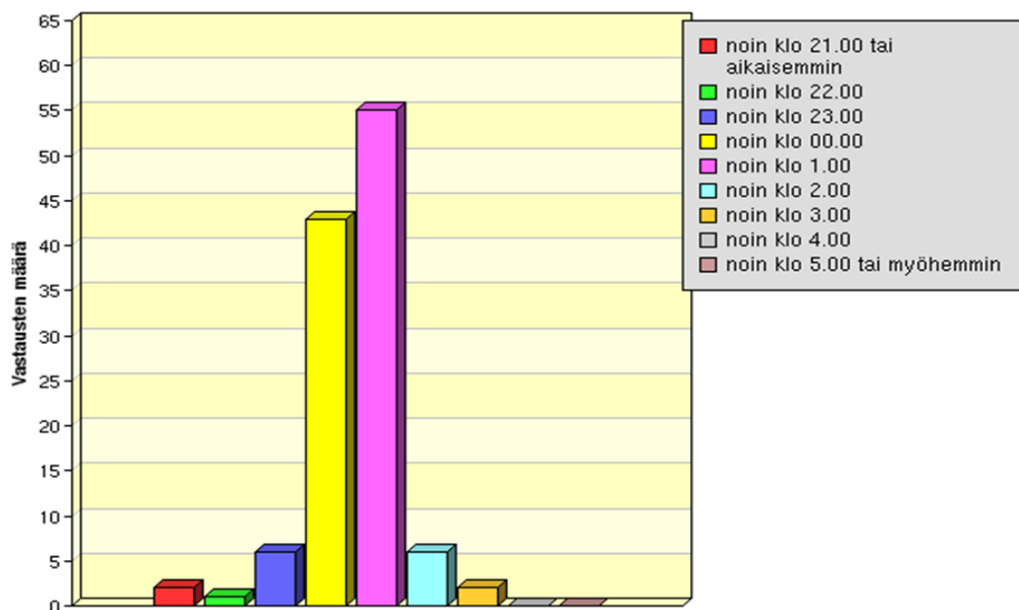
Kuvio 4. Nuorten unen määrä viikonloppuisin opistolla määrinä (n=115)

Kotilomalla viikonloppuisin nukkumaanmenoajat ovat myöhempää kuin opistolla. Kotilomalla viikonloppuisin yli puolet (56 %) nuorista menee nukkumaan noin kello 01.00 -04.00 yöllä (Kuvio 5.).



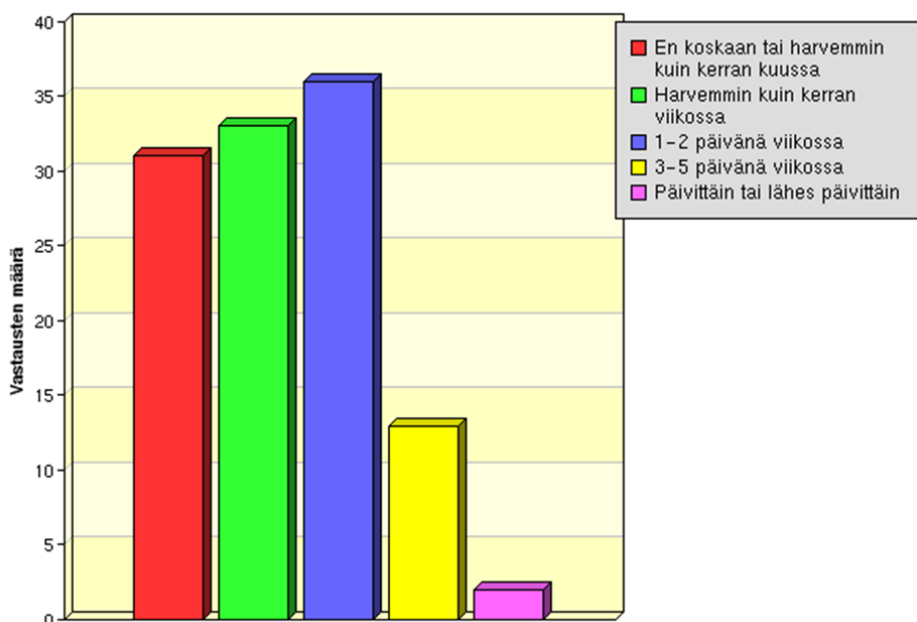
Kuvio 5. Nuorten nukkumaanmenoajat viikonloppuisin kotona (n=115)

Opistolla viikonloppuisin nuorten nukkumaanmenoajat ovat myöhäisiä. Viikonloppuisin opistolla menee vain 6 % nuorista nukkumaan ennen noin kello 23.00 eli loput 94 % nuorista menee nukkumaan vasta noin kello 23.00 jälkeen (Kuvio 6.).



Kuvio 6. Nuorten nukkumaanmenoajat viikonloppuisin opistolla määrinä (n=115)

Yli puolet (56 %) opistolaisista ei nuku koskaan tai nukkuu harvemmin kuin kerran viikossa päiväunia. Päiväunia nukkuu 1-2 kertaa viikossa 31 % opistolaisista ja 3-5 päivänä viikossa nukkuu 11 % opistolaisista. Opistolaisista 2 % nukkuu päiväunet päivittäin tai lähes päivittäin. (Kuvio 7.)

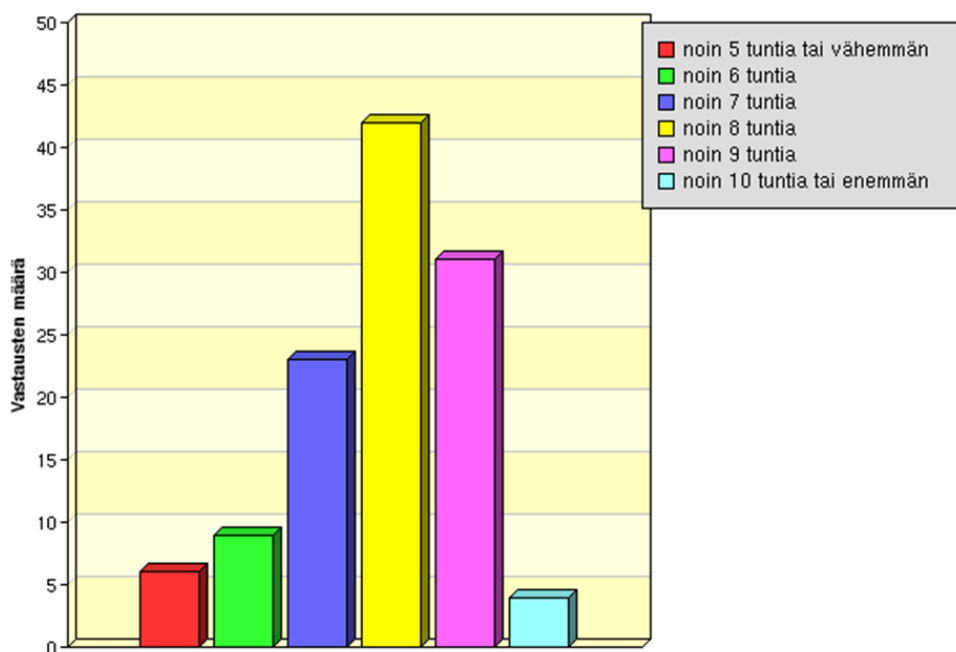


Kuvio 7. Opistolaisten päiväunitottumukset määrinä (n=115)

Opistolaisten kerralla nukutut päiväunimäärät ovat vaihtelevat. Opistolaisista 23 % ei nuku lainkaan päiväunia ja 65 % nuorista nukkuu keskimäärin noin 0,5-1 tunnin

päiväunet kerrallaan. Loput 11 % nuorista nukkuu noin 2-4 tuntia tai enemmän päiväunia kerrallaan.

Nuorten nukkumistottumukset ovat muuttuneet opistolle tulon jälkeen. Vastaajista 62 % on sitä mieltä, että heidän nukkumistottumuksensa ovat muuttuneet opistolle tulon jälkeen. Nuoret vastasivat avoimeen kysymykseen, että miten heidän nukkumistottumuksensa olivat muuttuneet, jos nukkumistottumukset olivat muuttuneet opistolle tulon jälkeen. Suurin osa vastaajista vastasi unimäärän vähentyneen ja nukkumaanmenoaikojen myöhentyneen (LIITE 3). Nuorten unimäärä oli vähentynyt opistoon tullessa. Yli puolet (67 %) opistolaisista nukkui keskimäärin noin 8 tuntia tai enemmän arkiöisin ennen opistolle tuloa (Kuvio 8.).

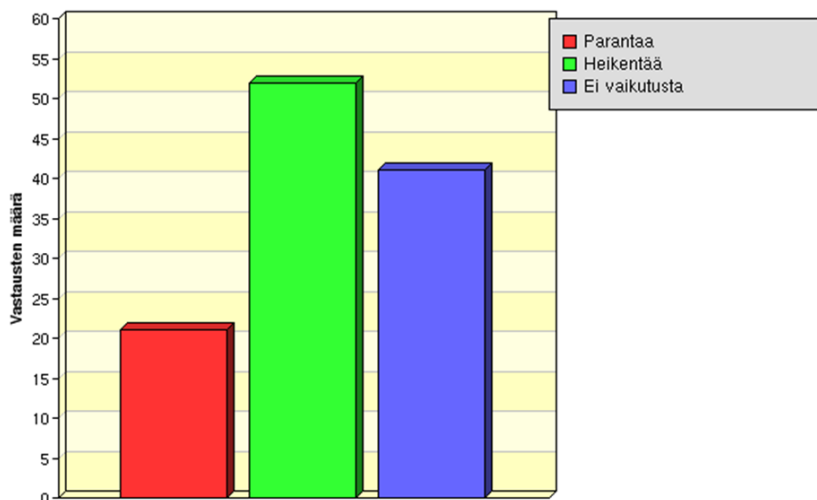


Kuvio 8. Nuorten nukkumistottumukset arkiöisin ennen opistoa

8.3 Nuorten kokemukset uneen vaikuttavista tekijöistä

Kyselylomakkeen (LIITE 2) kolmannessa osiossa kysyttiin nuorten kokemuksia uneen vaikuttavista tekijöistä. Vastausvaihtoehtoja oli kolme: uneen vaikuttava tekijä parantaa unta, heikentää unta tai ei vaikuta uneen. Nuoret olivat eri mieltä kahvin, tupakan ja raskaan ravitsemuksen vaikuttavuudesta uneen omien kokemustensa mukaan.

Reilu kolmannes nuorista (36 %) kokee, että raskas ateria ei vaikuta uneen nuorten omien kokemusten mukaan ja 18 % nuorista ajattelee, että raskas ruoka parantaa unta nuorten omien kokemusten mukaan. Nuorista 46 % ajattelee, että raskas ruoka heikentää unta omien kokemusten mukaan. (Kuvio 9.).



Kuvio 9. Raskaan aterian vaikutus uneen nuorten omien kokemusten mukaan

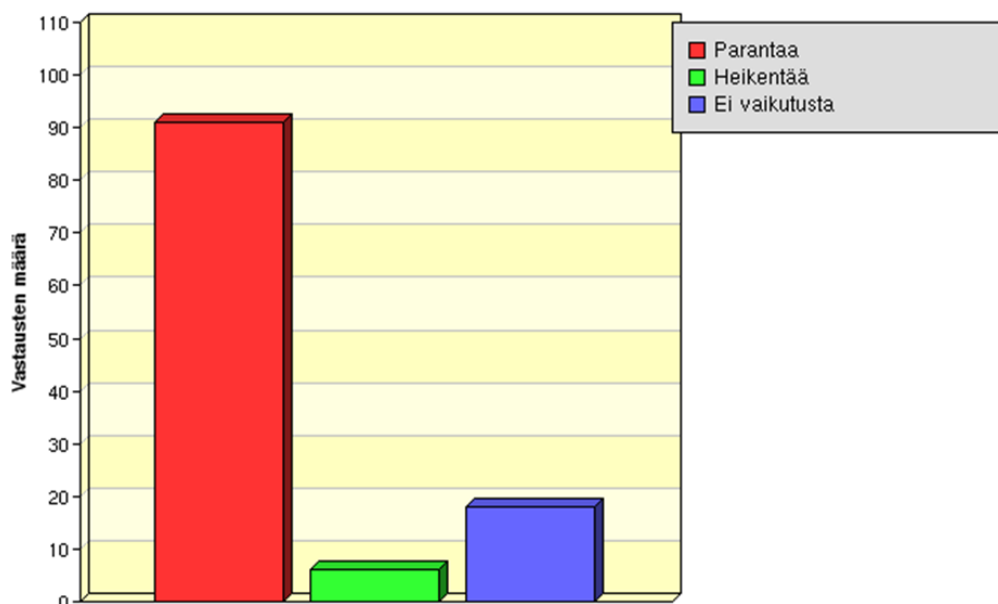
Nuorten (58 %) omien kokemusten mukaan kahvilla ei ole vaikutusta uneen. Omien kokemusten mukaan 3 % nuorista ajattelee, että kahvi parantaa unta ja 39 % nuorista ajattelee, että kahvi heikentää unta. Nuorten (71 %) omien kokemusten mukaan tupakalla ei ole vaikutusta uneen. Nuorista 26 % kokee tupakalla olevan heikentävä vaikutus uneen ja pieni osa (3 %) vastaajista kokee tupakan parantavan unta.

8.3.1 Nuorten unta parantavat tekijät

Nuoret kokevat monien uneen vaikuttavien tekijöiden vaikuttavan uneen parantavasti. Yli puolet nuorista (60 %) kokee parantaviksi vaikutuksiksi uneen ja nukkumiseen säännöllisen uni-valve –rytmin, liikunnan, viileän huoneen, hyvän peiton, tyynyn ja patjan.

Omien kokemusten mukaan 62 % vastaajista kokee säännöllisellä uni-valve –rytmillä olevan parantava vaikutus uneen ja 30 % vastaajista ei koe säännöllisellä uni-valve –

rytmillä olevan vaikutusta uneen. Pieni määrä (8 %) nuorista kokee, että säännöllisellä uni-valve-rytmillä on heikentävä vaikutus uneen. Suurin osa (79 %) nuorista ajattelee, että liikunta parantaa unta nuorten omien kokemusten mukaan. Nuorista 16 % kokee, että liikunnalla ei ole vaikutusta uneen ja pieni osa (5 %) nuorista kokee liikunnan heikentävän unta. (Kuvio 10.)



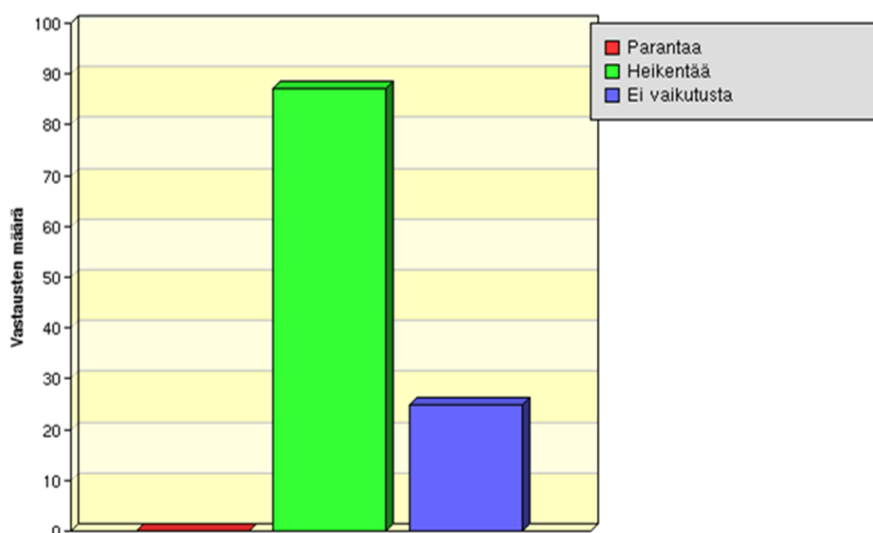
Kuvio 10. Liikunnan vaikutus uneen nuorten omien kokemusten mukaan

Viileän huoneen koettiin parantavan suurimman osan (81 %) unta omien kokemusten mukaan. Nuorista 12 % koki viileän huoneen heikentävän unta ja 6 % nuorista ajattelee, että viileällä huoneella ei ole vaikutusta uneen heidän omien kokemustensa mukaan. Nuorista 96 % kokee hyvällä sängyllä, peitolla ja tyynyllä olevan parantava vaikutus uneen omien kokemusten mukaan. Neljä prosenttia nuorista kokee, että hyvällä sängyllä, peitolla ja tyynyllä ei ole vaikutusta uneen omien kokemusten mukaan. Heikentävää vaikutusta hyvällä sängyllä, peitolla ja tyynyllä ei koettu olevan ollenkaan.

8.3.2 Nuorten unta heikentävät tekijät

Nuorten omien kokemusten mukaan nuorten unta heikentää monet asiat. Vastaajista 66 % kokee, että pitkät päiväunet, sähköisen median käyttö, ihmissuhdehuolet, opiskeluun liittyvät paineet, stressi, kivut, sairaudet ja äänet heikentävät nukkumista ja unta.

Nuorista 78 % kokee pitkien päiväunien heikentävän unta omien kokemusten mukaan ja 22 % vastaajista koki, ettei pitkillä päiväunilla ole vaikutusta uneen omien kokemusten mukaan. Yksikään vastaajista ei kokenut pitkillä päiväunilla olevan parantavaa vaikutusta uneen omien kokemusten mukaan (Kuvio 11.).

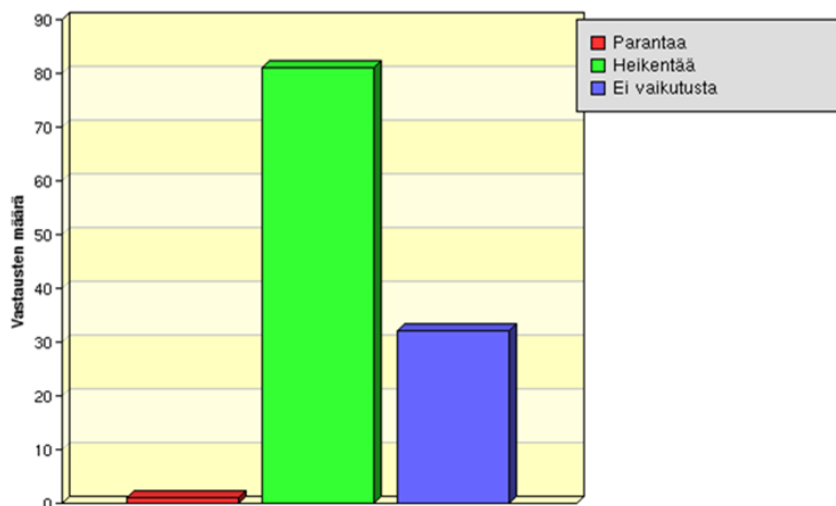


Kuvio 11. Pitkien päiväunien vaikutus uneen nuorten omien kokemusten mukaan

Omien kokemusten mukaan vastaajista 83 % koki, että ihmissuhdehuolilla on heikentävä vaikutus uneen. Nuorista 17 % kokee, ettei ihmissuhdehuolilla ole vaikutusta uneen. Yksikään vastaajista ei koe, että ihmissuhdehuolilla olisi parantavaa vaikutusta uneen. Omien kokemusten mukaan nuorista 66 % ajattelee opiskeluun liittyvillä paineilla olevan heikentävä vaikutus uneen ja loput 34 % kokee, että opiskeluun liittyvillä paineilla ei ole vaikutusta uneen. Yksikään vastaajista ei koe, että opiskeluun liittyvillä paineilla olisi parantava vaikutus uneen. Kaikista nuorista 77 % ajattelee stressin heikentävän unta nuorten omien kokemusten

mukaan ja muut 23 % vastaajista kokee, että stressillä ei ole vaikutusta uneen. Kukaan vastaajista ei koe, että stressillä olisi parantava vaikutus uneen.

Yli puolet (71 %) nuorista ajattelee, että sähköisen median käytöllä on heikentävä vaikutus uneen nuorten omien kokemusten mukaan. Nuorista 28 % kokee, että sähköisen median käytöllä ei ole vaikutusta uneen. (Kuvio 12.).



Kuvio 12. Sähköisen median käytön vaikutus uneen nuorten omien kokemusten mukaan

Nuorista 81 % ajattelee, että kivuilla, säryillä ja sairauksilla on heikentävä vaikutus uneen nuorten omien kokemusten mukaan. Vastaajista 16 % ajattelee, että kivut, säryt ja sairaudet eivät vaikuta uneen ja loput 3 % ajattelee, että kivut, säryt ja sairaudet parantavat unta. Omien kokemusten mukaan pienellä osalla (20 %) nuorista äänet eivät vaikuta heidän uneen, kun samalla 79 % vastaajista kokee äänien heikentävän unta omien kokemusten mukaan. Yksi prosentti vastaajista kokee, että äänillä ei ole vaikutusta uneen.

8.3.3 Nuorten nukkumaanmenoaikaa myöhentävät tekijät

Valtaosaa (79 %) nuoria nukkumaanmenoaikaa myöhentävät kaverien kanssa seurustelu, sähköisen median käyttö, malttamattomuus mennä nukkumaan ja syvälliset keskustelut. Läksyjen runsaudella ja myöhäisellä opetuksella ei ole vaikutusta nukkumaanmenoihin. Nuorista yli 80 % kokee, että läksyjen

runsaudella ja myöhäisellä opetuksella ei ole vaikutusta nukkumaanmenoaikoihin. Rauhaton nukkumisympäristö myöhentää 42 % nuorten nukkumaanmenoa ja 58 % nuorista rauhaton nukkumisympäristö ei vaikuta myöhentävästi nukkumaanmenoaikaan. (Taulukko 1.)

Taulukko1. Nuorten nukkumaanmenoaikaa myöhentävät tekijät

	kyllä	ei
Kaverien kanssa seurustelu	95 %	5 %
Sähköisen median käyttö	79 %	21 %
Läksyjen runsaus	17 %	83 %
Myöhäinen opetus	1 %	99 %
Harrastukset	32 %	68 %
Ei malta mennä nukkumaan	79 %	21 %
Syvälliset keskustelut	89 %	11 %
Rauhaton nukkumisympäristö	42 %	58 %

8.4 Nuorten saama ja haluama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä

Kyselylomakkeen neljäs osio käsittelee nuorten saamaa tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tuloksien mukaan nuoret ovat saaneet hyvin tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä. Nuorista puolet (50 %) eivät ole saaneet tietoa ja puolet (50 %) ovat saaneet tietoa valosta nukkumiseen vaikuttavana tekijänä. Yli 61 % vastaajista oli saanut tietoa kaikista kyselylomakkeen (LIITE 3) uneen vaikuttavista tekijöistä aiemmin, lukuun ottamatta ensimmäistä kysymystä, joka koskee valoa. Eniten tietoa nuoret olivat saaneet unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä liikunnan, kahvin ja sähköisen median vaikutuksesta uneen. Vähiten tietoa oli saatu valon, tupakan, iän, sovittujen nukkumaanmenoaikojen ja tunne-elämän vaikutuksesta uneen. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Nuorten saama tieto uneen vaikuttavista tekijöistä prosentteina

	Kyllä	Ei
Valo	50 %	50 %
Liikunta	90 %	10 %
Ravitsemus	87 %	13 %
Kahvi	94 %	6 %
Tupakka	67 %	33 %
Viileä huone	75 %	15 %
Päiväunet	86 %	14 %
Tunne-elämä	68 %	32 %
Nukkumisympäristö	84 %	16 %
Ikä	67 %	33 %
Sähköinen media	93 %	7 %
Kivut / säryt/ sairaudet	75 %	25 %
Stressi	80 %	20 %
Äänet	79 %	21 %
Sovitut nukkumaanmenoajat	61 %	39 %
Säännöllinen uni-valverytmi	70 %	30 %
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	84 %	16 %
Unen merkitys terveydelle	93 %	7 %
Unen merkitys hyvinvoinnille	93 %	7 %

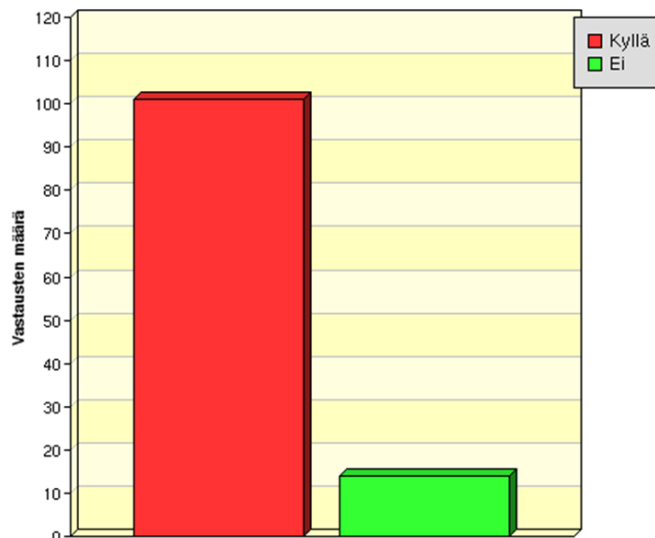
Yli neljäsosa (30 %) vastaajista jätti vastaamatta kyselylomakkeen (LIITE 2) kysymykseen, jossa kysyttiin mistä uneen vaikuttavista tekijöistä nuoret haluavat lisää tietoa. Eniten tietoa nukkumiseen vaikuttavana tekijänä halutaan unen vaikutuksesta tunne-elämään ja unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Nuoret haluavat vähiten tietoa kahvista, sähköisestä mediasta ja hyvästä sängystä, peitosta ja tyynystä uneen vaikuttavina tekijöinä. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Nuorten haluama tieto uneen vaikuttavista tekijöistä määrinä (n=115)

	Kyllä	Ei	Vastaajat yhteensä, kun n=115
Valo	29	51	80
Liikunta	28	48	76
Ravitsemus	26	52	78
Kahvi	17	60	77
Tupakka	21	58	79
Viileä huone	23	55	78
Päiväunet	20	59	79
Tunne-elämä	34	43	77
Nukkumisympäristö	25	53	78
Ikä	30	51	81
Sähköinen media	19	52	71
Kivut / säryt/ sairaudet	21	56	77
Stressi	29	50	79
Äänet	21	57	78
Sovitut nukkumaanmenoajat	20	52	72
Säännöllinen uni-valverytmi	26	54	80
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	19	52	71
Unen merkitys terveydelle	34	45	79
Unen merkitys hyvinvoinnille	35	44	79

8.5 Nuorten nukkumiseen ja uneen liittyvät ongelmat

Kyselylomakkeen (LIITE 2) kuudes osio käsittelee nuorten nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia. Nuorilla on paljon nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia. Tämän tutkimuksen mukaan univajeesta kärsii yli puolet (58 %) nuorista ja 42 % nuorista ei kärsi univajeesta. Suurin osa (88 %) tutkimukseen osallistuneista kärsii aamuväsymyksestä, kun 12 % vastaajista ei kärsi aamuväsymyksestä (Kuvio 13.).



Kuvio 13. Aamuväsämyksestä kärsivien opistolaisten määrät (n=115)

Päiväväsämyksestä kärsii jopa 67 % nuorista ja loput 33 % nuorista ei kärsi päiväväsämyksestä. Vastaajista vajaa kolmasosa (29 %) kärsii nukahtamistaipumuksesta päivällä ja 71 % nuorista ei tunne nukahtamistaipumusta päivisin. Nukahtamisvaikeuksista illalla kärsii alle puolet (40 %) vastaajista ja 60 % vastaajista ei koe nukahtamisvaikeuksia illalla. Alle yksi neljäsosa (23 %) vastaajista kärsii yöllisistä heräilyistä, kun 73 % vastaajista nukkuu yönsä yhtenäisesti.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä he ovat saaneet tietoa ja mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä he haluavat tietoa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten nukkumistottumuksista ja siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen heidän omien kokemustensa mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tuottaa tietoa, millaisia nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia nuorilla on.

9.1.1 Nukkumistottumukset

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli, millaiset ovat Reisjärven kristillisen opiston nuorten nukkumistottumukset. Tutkimustulosten mukaan nuoret nukkumistottumukset ovat huonot. Vastaajista 62 % on sitä mieltä, että heidän nukkumistottumuksensa ovat muuttuneet opistolle tulon jälkeen. Nuoret vastasivat avoimeen kysymykseen, että miten heidän nukkumistottumuksensa olivat muuttuneet, jos nukkumistottumukset olivat muuttuneet opistolle tulon jälkeen. Suurin osa vastaajista vastasi unimäärän vähentyneen ja nukkumaanmenoaikojen myöhentyneen. Yli puolet (67 %) opistolaisista nukkui keskimäärin noin 8 tuntia tai enemmän arkiöisin ennen opistolle tuloa. Tuloksista ilmenee, että suurin osa (70 %) opistolaisista nukkuu arkiöisin noin seitsemän tuntia yössä ja vain alle prosentti tutkituista nukkui noin yhdeksän tuntia yössä, mikä on suositus nuorten unenmääräksi (Stenberg 2007, 61 -62).

Nuoret menevät öisin myöhään nukkumaan, mutta aamulla heidän ei tarvitse herätä aikaisin, koska koulumatka sisäoppilaitoksessa on lyhyt asuntojen läheisen sijainnin vuoksi. Tämä myös pidentää hieman nuorten unimäärää opistolla. Nukkumistottumuksien tuloksista ilmeni, että viikonloppuisin opistolla nuoret nukkuivat vähemmän kuin kotona viikonloppuisin. Syynä voivat olla mahdollisesti opiston aikataulut ja ohjelma opistoviikonloppuina. Viikonloppuisin nukkumaanmenoajat olivat selkeästi myöhempää kuin arkisin. Arkipäivisin suurin osa (89 %) opiskelijoista menee nukkumaan noin kello 23.00 -00.00. Viikonloppuisin opistolla menee vain 6 % nuorista nukkumaan ennen noin kello 23.00 eli loput 94 % nuorista menee nukkumaan vasta noin kello 00.00 ja myöhemmin. Nukkumistottumusosion tuloksena ilmenee selkeästi, että nuoret nukkuvat aivan liian vähän ja nukkumaanmenoajat ovat myöhäiset. Nuorilla esiintyy selkeästi jatkuvaa univajetta.

9.1.2 Nuorten kokemukset uneen vaikuttavista tekijöistä

Toisena tutkimusongelmana oli, että mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen ja uneen nuorten omien kokemusten mukaan. Yli puolet (71 %) nuorista ajattelee,

että sähköisen median käytöllä on heikentävä vaikutus uneen nuorten omien kokemusten mukaan. Silti sähköistä mediaa käyttää 80 % nuorista joka ilta kello 22.00 jälkeen. Nämä tulokset kertovat, että nuoret eivät malta olla käyttämättä sähköistä mediaa iltaisin, vaikka tietävät omien kokemustensa mukaan, että sähköinen media heikentää unta.

Nuorten (71 %) omien kokemusten mukaan tupakalla ei ole vaikutusta uneen. Nuorista 26 % kokee tupakalla olevan heikentävä vaikutus uneen ja vain pieni osa (3 %) vastaajista kokee tupakan parantavan unta. Tässä kohdassa opinnäytetyöntekijä epäilee, että tutkimuskysymys on ymmärretty väärin. Tutkimustilanteessa opinnäytetyöntekijä kuuli yhden nuoren vastanneen Ei vaikutusta –osioon, koska hän ei ollut koskaan maistanut kahvia. Tutkimustulos on tästä syystä virheellinen, koska ei voida tietää kuinka moni nuorista on vastannut kysymykseen samalla ajatuksella. Kyselylomakkeessa olisi pitänyt esittää neljäs vastausvaihtoehto: Ei kokemusta – vaihtoehto.

Valtaosaa (79 %) nuorten nukkumaanmenoaikaa myöhentävät kaverien kanssa seurustelu, sähköisen median käyttö, malttamattomuus mennä nukkumaan ja syvälliset keskustelut. Nuoret tulevat opistoon ympäri suomen ja sosiaalinen elämä rikastuu paljon opistovuoden aikana. Nuoret tutustuvat opistossa moniin uusiin ikätovereihin. Nuoret asuvat opistossa soluasunnoissa ja näin ollen kaverit ovat lähellä. (Reisjärven kristillisen opiston www-sivut.) On ymmärrettävää, että nukkumaanmenoajoja myöhentää kaverien kanssa seurustelu, syvälliset keskustelut ja malttamattomuus mennä nukkumaan.

9.1.3 Nuorten saama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä

Kolmantena tutkimusongelmana selvitettiin mitä tietoa Reisjärven kristillisen opiston nuoret ovat saaneet nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tuloksien mukaan nuoret ovat saaneet hyvin tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä. Yli 61 % vastaajista oli saanut tietoa kaikista kyselylomakkeen uneen vaikuttavista tekijöistä aiemmin, lukuun ottamatta ensimmäistä kysymystä, joka koskee valoa. Nuorista puolet (50 %) eivät ole saaneet tietoa ja puolet (50 %) ovat saaneet tietoa valosta nukkumiseen

vaikuttavana tekijänä. Herää ajatus, että ovatko nuoret vastanneet kaikkiin loppuihin kysymyksiin yhtä suurella ajatuksella, kuin ensimmäiseen kysymykseen. Onko mahdollista, että vastaajan kiinnostus on lopahtanut kesken tutkimuksen?

Eniten tietoa nuoret olivat saaneet unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä liikunnan, kahvin ja sähköisen median vaikutuksesta uneen. Nämä aiheet ovat nuorille tuttuja ja he ovat saaneet kuulla näistä uneen vaikuttavista tekijöistä aiemmin. Nuorista 93 % on saanut aiemmin tietoa unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Silti nuorten nukkumaanmenoajat olivat myöhäisiä ja unimäärät olivat liian vähäisiä. Tässä voidaan ajatella, että nuoret suhtautuvat univajeeseen välinpitämättömästi, koska nuoret ovat saaneet tietoa, miten uni vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Pitkäaikainen univaje heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja vastustuskykyä. Univajeen on myös todettu altistavan verenpaine- ja sepelvaltimotaudeille, keskivartalolihavuudelle, diabetekselle ja mielenterveyshäiriöiden kehittymiseen. Univajeesta johtuva huomio- ja reaktiokyvyn heikentyminen nostaa merkittävästi onnettomuus- ja tapaturmariskiä. (Kunttu ym. 2011, 204.)

Vähiten tietoa oli saatu valon, tupakan, iän, sovittujen nukkumaanmenoaikojen ja tunne-elämän vaikutuksesta uneen. Nuoret eivät välttämättä ole tulleet ajatelleeksi, että miten moni asia vaikuttaa uneen ja nukkumiseen. Silti nuoret eivät olleet kiinnostuneita saamaan lisää tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä. Tämän tutkimuksen mukaan nuoret ovat saaneet tietoa kahvista uneen vaikuttavana tekijänä, mutta tieto ei ole välttämättä mennyt perille, koska tulosten mukaan kuitenkin 58 % nuorista ajattelee, että kahvilla ei ole vaikutusta heidän uneensa. Syynä tämänsuuntaisiin tuloksiin voi myös vaikuttaa sellainen mahdollisuus, että useampi nuori on ymmärtänyt kysymyksen väärin. Kysymyksessä kysyttiin, että miten kahvi vaikuttaa nukkumiseesi ja uneesi. Vastausvaihtoehtoja oli kolme: parantaa, heikentää ja ei vaikutusta. Tutkimustilanteessa opinnäytetyöntekijä kuuli yhden nuoren vastanneen Ei vaikutusta –osioon, koska ei ollut koskaan maistanut kahvia. Tutkimustulos on tästä syystä virheellinen. Kyselylomakkeessa olisi pitänyt esittää neljäs vastausvaihtoehto: Ei kokemusta –vaihtoehto.

9.1.4 Nuorten haluama tieto nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä

Neljäntenä tutkimusongelmana oli, että mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä Reisjärven kristillisen opiston nuoret haluavat tietoa. Tämän tutkimuksen mukaan nuoret eivät pääsääntöisesti halunneet lisää tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä. Hyvin moni vastaaja jätti vastaamatta osioon, jossa kysyttiin nuorten halusta saada lisää tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Vastaamatta jättäminen voi mahdollisesti kertoa siitä, ettei nuoria kiinnosta saada lisää tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä tai siitä, että osio oli jätetty huomioimatta sen kummempaa ajattelematta. Vaikka nuoret olivat saaneet erittäin hyvin tietoa unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille, nuoret halusivat eniten lisää tietoa näistä aiheista uneen vaikuttavina tekijöinä. Tämä tulos kertoo mielestäni siitä, että nuoria kiinnostaa oma terveys ja hyvinvointi. Terveysten ja hyvinvoinnin lisäksi nuoria kiinnosti unen vaikutus tunne-elämään.

Vähiten nuoret halusivat lisää tietoa esimerkiksi kahvin ja sähköisen median vaikutuksesta uneen. Nuorista yli 90 % oli saanut tietoa aiemmin näistä uneen vaikuttavista tekijöistä ja siksi he eivät luultavasti halunneet näistä asioista lisää tietoa.

9.1.5 Nuorten nukkumiseen liittyvät ongelmat

Viidentenä tutkimusongelmana oli, millaisia nukkumiseen liittyviä ongelmia nuorilla on. Nuorilla on yllättävän paljon nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia. Tämän tutkimuksen mukaan univajeesta kärsii yli puolet (58 %) nuorista ja 42 % nuorista ei kärsi univajeesta. Univajeesta kärsivien määrä on suuri. Osa nuorista kuitenkin korjaa univajetta nukkumalla päiväunia. Pitkäaikainen univaje heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja vastustuskykyä ja univajeen on myös todettu altistavan verenpaine- ja sepelvaltimotaudeille, keskivartalolihavuudelle, diabetekselle ja mielenterveyshäiriöiden kehittymiseen (Kunttu ym 2011, 204). Tämä voi kertoa myös nuorten välinpitämättömyydestä omaa terveyttä ja hyvinvointia kohtaan, vaikkakin nuoria kiinnostaa eniten saada lisää tietoa unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Suurin osa (88 %) tutkimukseen osallistuneista kärsii aamuväsämyksestä, kun 12 % vastaajista ei kärsi aamuväsämyksestä. Syynä aamuväsämykseen on lienee nuorten nukkumistottumustuloksissa näkyneet lyhyet yöunet. Arkiaamuisin herääminen on vaikeaa lyhyeksi jääneen yöneden takia ja virkistäytyminen tapahtuu hitaasti (Partonen 2005, 57). Opinnäytetyöntekijä kuuli opistolla vieraillessaan, että opiston henkilökunta on pohtinut siirtävän oppituntien alkamisaikaa myöhäisemmäksi aamuisin seuraavan lukuvuoden aikana.

Suuri määrä nuorista kärsii päiväväsämyksestä. Päiväväsämyksestä kärsii jopa 67 % nuorista ja loput 33 % nuorista ei kärsi päiväväsämyksestä. Viivästynyt univaiheen häiriö aiheuttaa nuorille usein univajetta ja päiväväsämys on tyypillistä (Partonen 2005, 57). Päiväväsämys voi johtaa tarkkaavuuden heikentymiseen, muistihäiriöihin, liikenneonnettomuuksiin, tapaturmiin, sosiaalisten suhteiden mm. parisuhteen ongelmiin ja lopulta mielenterveyden häiriöihin. (Hyypä & Kronholm 2005.)

Nukahtamisvaikeuksista illalla kärsii alle puolet (40 %) vastaajista ja 60 % vastaajista ei koe nukahtamisvaikeuksia illalla. Nuorten nukkumaanmenoajat ovat myöhäiset ja uni-rytmi on muuttunut myöhäisemmäksi. Osaltaan illalla nukahtamisvaikeuksista kärsivät voivat kärsiä muiden valvomisesta aiheutuvasta äänihaitasta. Tämän tutkimuksen mukaan rauhaton nukkumisympäristö myöhentää nukkumaanmenoaikaa 42 % nuorista. Harvinaisempaa on, että nuoret kärsivät yöllisistä heräilyistä. Alle yksi neljäsosa (23 %) vastaajista kärsii yöllisistä heräilyistä, kun 73 % vastaajista nukkuu yönsä yhtenäisesti.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen validiteettiin vaikuttavat useat tekijät. Sisäisestä ja ulkoisesta validiteetista puhuttaessa pohditaan, onko tutkimukseen käytetty kyselylomake (LIITE 2) ollut pätevä. Sisäiseen validiteettiin vaikuttaa esimerkiksi itse mittautapahtuma: onko itse testaustapahtuma sellainen, että se vaikuttaa testattavan vastauksiin? On mahdollista, että otokseen kuuluvista henkilöistä moni jättää

vastaamatta kyselyyn, jolloin otanta jää puutteelliseksi. (Hiltunen 2009.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä opinnäytetyöntekijä ei ilmaissut tutkittaville olevansa opiston kuraattorin sisko, jotta tutkimusentekijän sukulaisuussuhde opiston työntekijään ei vaikuta vastaajien luotettaviin vastauksiin tai vastausprosenttiin. Opinnäytetyöntekijä oli yhteyksissä opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa vain sosiaali- ja terveystieteiden opettajaan ja opiston rehtoriin. Tämän tutkimuksen vastausprosentti oli 93 % ja otanta oli edustava. Otokato ei ole niin suuri, että se tuskin on vaikuttanut merkittävästi tutkimustuloksiin.

Tulosten yleistettävyydestä ja otannan edustavuudesta kertoo ulkoinen validiteetti (Hiltunen 2009). Jos kyselyyn olisi esimerkiksi vastannut vain kaksi opintolinjaa, ei tuloksia voida yleistää kuvaamaan koko alle 18-vuotiaiden nuorten nukkumistottumuksia. Tutkimuksen ulkoiseen validiteettiin vaikuttaa myös Hawthornen efekti eli vastaajat antavat todellisuutta ”parempia” vastauksia, koska tietävät olevansa mukana tutkimuksessa (Sajaniemi 2008). Jos tutkittavat toimivat näin, tulokset eivät kerro totuutta Reisjärven kristillisen opiston nuorten nukkumistottumuksista. Tätä vaikutusta on hankala tutkia sellaisissa tilanteissa, joissa vastaajan käytöstä ei ole voitu suoraan havainnoida. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ei voida myöskään olla varmoja siitä, kuinka tosissaan kyselyyn vastaajat ottivat kyselyn ja kuinka rehellisiä he olivat. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 196.) Näitä luotettavuustekijöitä pyrittiin lisäämään sillä, että opinnäytetyöntekijä oli paikalla tutkimusentekohetkellä havainnoimassa tutkimustilannetta. Tutkimustilanteet vaikuttivat rauhallisilta ja tutkittavien kysymykset olivat asiallisia.

Kvantitatiivisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan myös reliabiliteetista eli mittarin tai menetelmän luotettavuudesta. Mittarin luotettavuudella tarkoitetaan mittarin kykyä tuottaa sattumanvaraisia eli tarkoitettuja tuloksia. (Taanila 2014.) Mittari on silloin hyvä, kun sen avulla saadaan kaikkiin tutkimusongelmiin riittävät vastaukset (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 190). Hyvä mittari on myös toistettavissa ja se antaa ajasta ja paikasta riippumatta yhteneväisiä tuloksia. Mittarin reliabiliteetti on silloin heikko, jos vastaajat ymmärtävät kysymykset eri tavalla tai vastaukset vaihtelevat. (Taanila 2014.)

Tässä opinnäytetyössä havaittiin puutteita kahden kysymyksen kohdalla. Kyselylomakkeessa (LIITE 2) kysyttiin, että miten kahvi vaikuttaa nukkumiseesi oman kokemuksesi mukaan. Vastausvaihtoehtoina olivat: Parantaa, Heikentää ja Ei vaikutusta. Tutkimustilanteessa yksi tutkittavista ilmaisi, että hän oli merkannut vastauksensa Ei vaikutusta –osioon, koska ei ole koskaan maistanut kahvia eikä polttanut tupakkaa. Tämän kommentin kuulleena opinnäytetyöntekijä ottaa tutkimusta analysoidessaan huomioon, että opiskelijat, joilla ei ollut kokemusta kahvinjuonnista ja tupakanpoltosta, ovat vastanneet kysymyksiin eri tavalla ja vastaukset vaihtelivat. Kysymyksen asettelussa olisi pitänyt olla kohta, johon vastaaja olisi saanut vastata, että hänellä ei ole kokemusta asiasta. Edellä mainitusta tapahtuneesta huolimatta kyselylomakkeella saatiin vastaukset tutkimusongelmiin eli mittari oli riittävän kattava. Jos kyselylomaketta halutaan käyttää myöhemmin jatkotutkimuksia varten, on hyvä ottaa huomioon tämä epäkohta kyselylomaketta käytettäessä.

Mittarin esitestaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja se tulee suorittaa varsinkin silloin, kun tutkimuksessa käytetään uutta kyselylomaketta ensimmäistä kertaa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 191-192). Tässä opinnäytetyössä kyselylomake esitestattiin viidellä kaksivuotiaa sitten opistonkäyneellä nuorella. Esitestaajat täyttivät lomakkeen ja samalla seurattiin kuinka kauan kyselylomakkeen täyttämiseen kuluu aikaa. Esitestaajat kirjoittivat paperille palautteitaan kyselylomakkeen täytön aikana ja antoivat opinnäytetyöntekijälle palautteen suullisesti. Esitestaajien lisäksi kyselylomakkeen testasi opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Esitestauksessa ei tullut ilmi edellisessä kappaleessa esitetty epäkohta kyselylomakkeessa.

9.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikkaan liittyviä ongelmia on useita. Itse tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu. Tutkijan tulee pohtia, mikä on tutkittavan aiheen yhteiskunnallinen merkitys, mutta myös sitä, miten tutkimus vaikuttaa tutkittaviin. Tutkimuksesta aiheutuvat haitat voivat olla fyysisiä, taloudellisia, sosiaalisia tai emotionaalisia. Haitat ja riksit tulisi pyrkiä minimoimaan. Tutkimusetiikan yhtenä periaatteena on

tutkimuksen hyödyllisyys. Aina tutkittavat eivät hyödy itse tutkimuksesta, vaan saatu tutkimustieto hyödynnetään tulevaisuudessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218.) Tässä opinnäytetyössä tutkittavat tulevat hyötymään tutkimuksesta. Tutkimusten tulosten perusteella tutkituille tullaan järjestämään terveystuokio, jossa kerrotaan tutkimuksen tuloksista verraten niitä ajankohtaisiin tutkimuksiin ja tietoon.

Kun tutkimus kohdistuu ihmisiin, on tutkittaville kerrottava, millaiseen tutkimukseen he osallistuvat ja miten tutkimus etenee. Tutkittavan on saatava tietää, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittava itse voi päättää osallistuuko hän tutkimukseen. Tutkittaville on kerrottava, miksi tutkimus tehdään ja onko sillä kytköksiä johonkin laitokseen tai hoitaviin tahoihin. Tutkittavalla tulee olla myös mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta tutkimukseen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 214-218.) Tässä opinnäytetyössä opinnäytetyöntekijä itse kertoi vastaajille etukäteen opiston infotilaisuudessa tutkimuksen vapaaehtoisuudesta, aineiston keräysaikataulusta, tutkimuksen etenemisestä, sisällöstä, anonymiteetistä ja tutkimuksen tarkoituksista ja tavoitteista. Opinnäytetyötä tehdessä opinnäytetyöntekijä ei ilmaissut tutkittaville olevansa opiston kuraattorin sisko, jotta opinnäytetyöntekijän sukulaisuussuhde opiston työntekijään ei vaikuta vastaajien luotettaviin vastauksiin tai vastausprosenttiin. Opinnäytetyöntekijä oli yhteyksissä opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa vain sosiaali- ja terveystieteiden opettajaan ja opiston rehtoriin. Opinnäytetyöntekijä ei näe eettistä vääryyttä toimiessaan näin, koska opinnäytetyöntekijä ei ollut tekemisissä kuraattorin kanssa opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa. Sukulaisuussuhde ei vaikuttanut opinnäytetyön tekoon eikä tuloksiin.

Tutkimustietojen käsittelyssä ja eri tutkimusvaiheiden aikana on huomioitava tietojen luottamuksellisuus ja vastaajien anonymiteetti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämä opinnäytetyö ei aiheuta haittaa vastaajille. Tutkittavat saivat informaatiota tutkimuksesta kahteen otteeseen, jossa heille kerrottiin myös tutkimuksen anonymiteetistä. Tulosten julkaisussa pidetään huolta, että vastaajien anonymiteetti säilyy eikä johdettujen tulosten perusteella vastaajia voida tunnistaa.

Tutkimuseettisiä ongelmia voi liittyä tutkimuksen tiedonhankintaan, tutkittavien suojaan liittyvissä asioissa ja vastuuseen tutkimustulosten sovelluksista.

Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin tulee tutkijan noudattaa hyvää tutkimuskäytäntöä, jolloin tutkittavan itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa on kunnioitettava. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkijan on oltava oikeudenmukainen, mikä tarkoittaa, että tutkimuksen otanta valitaan tasa-arvoisesti. Jos tutkimuksesta voi aiheutua jotain haittaa tutkittaville, on heidän saatava tietoa tutkimuksesta lisää. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 214-221.)

Tutkimusaineistojen säilyttämiseen liittyy myös eettisiä kysymyksiä, esimerkiksi tietosuojakysymykset ja aineistojen luottamuksellisuus (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 213). Opinnäytetyön aineisto säilytetään ainoastaan tulosten analyysin ajan. Tutkimustulokset ovat vain opinnäytetyöntekijän nähtävillä. Tulosten analysoinnin jälkeen kerätty aineisto hävitetään, eikä sitä hyödynnetä jatkossa. Kyselylomake säilytetään mahdollisia myöhempiä tutkimuksia varten.

9.4 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimushaasteet

Tulosten mukaan Reisjärven kristillisen opiston opiskelijoiden nukkumistottumukset ovat huonot. Nuorten nukkumaanmenoajat ovat myöhäisiä ja suositusten mukainen yhdeksän tunnin unentarve ei täyty arkiviikolla kuin alle prosentilla tutkituista. Yöunet viikonloppuisin jäävät myös melko vähäisiksi, eikä univajetta saada korjattua kokonaan viikonloppujenkaan aikana. Univajeesta kärsii yli puolet (58 %) opiskelijoista ja aamuväsymyksestä kärsii jopa 88 % nuorista. Nukkumaanmenoa myöhentää nuorten kohdalla kaverien kanssa seurustelu, sähköisen median käyttö, malttamattomuus mennä nukkumaan ja syvälliset keskustelut.

Nuoret ovat saaneet hyvin tietoa eri uneen vaikuttavista tekijöistä. Nuoret halusivat hyvin heikosti lisää tietoa uneen vaikuttavista tekijöistä ja noin kolmasosa vastaajista oli jättänyt vastaamatta tähän osioon kyselylomakkeessa. Eniten tietoa haluttiin unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Tulosten mukaan opiskelijoista 68 % oli sitä mieltä, että heidän nukkumistottumuksissaan olisi parannettavaa ja yli puolella (62 %) nuorista nukkumistottumukset olivat muuttuneet huonompaan suuntaan opistolle tulon

jälkeen. Tutkimuksen tulokset herättävät paljon ajatuksia ja huolta nuorten nukkumistottumuksista ja asenteesta nukkumiseen. Opinnäytetyöntekijä aikoo toteuttaa terveydenhoitotyön projektityönä terveystuokion nuorten nukkumisesta Reisjärven opiston nuorille keväällä 2015. Mielenkiintoinen jatkotutkimushaaste voisi olla, miten nuoret haluaisivat terveystuokioita heille toteutettavan. Tässä tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta käyttämällä voitaisiin tutkia myös muiden Kristillisten opistojen nuorten nukkumistottumuksia ja tietämystä uneen vaikuttavista tekijöistä. Näin nuorten nukkumisesta sisäoppilaitoksissa saataisiin laajempaa tietoa ja nuorten nukkumiseen liittyviin ongelmiin pystyttäisiin puuttumaan varhaisessa vaiheessa. Voisi myös olla mielenkiintoista selvittää, miten opiskelijat haluaisivat nukkumisesta ja unesta heille opetettavan. Tällä tavoin oppitunnit nuorten nukkumisesta olisi mahdollista kehittää oppilaille mielekkääseen suuntaan. Tässä tutkimuksessa selvitettiin, mistä nukkumiseen liittyvistä asioista nuoret ovat saaneet tietoa. Jatkotutkimuksen aiheena voisi myös olla, että keneltä nuoret ovat saaneet tietoa nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Reisjärven kristillisen opiston rehtori ja sosiaali- ja terveystuokion opettaja ovat kysyneet opinnäytetyöntekijältä lupaa saada käyttää hyödyksi opinnäytetyötä Reisjärven kristillisen opiston opetustyössä tulevina vuosina. Opinnäytetyöntekijä on antanut luvan heille opinnäytetyön materiaalin käyttöön heidän työssään. Opinnäytetyöntekijä itse voi hyödyntää tuloksia ja työn teoriaa tulevassa ammatissaan terveydenhoitajana. Opinnäytetyöntekijä itse aikoo hyödyntää tutkimuksen tuloksia järjestäessään Reisjärven kristillisen opiston nuorille terveystuokion aiheesta nuori ja nukkuminen.

LÄHTEET

- E-lomakkeen www-sivut. 2015. Ominaisuudet. Viitattu 1.5.2015. Saatavissa: <https://e-lomake.fi/web/pintaasyvemmalta/ominaisuudet/>
- Eloranta, T., Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Viitattu 28.3.2015. Saatavissa: http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyypä, M., Kronholm E. 2005. Uni ja lepo. Viitattu 11.9.2013 Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00016&p_haku=uni%20ja%20lepo
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni –hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 3. uudistettu painos.
- Kivelä, S-L. 2007. Voimavaroja unesta, hyvä uni iäkkäänä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P., (toim.) 2011. Opiskelu-terveys. Helsinki: Duodecim.
- Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Lyytikäinen, T. & Kemppainen, K. 2012. Nukkumisergonomia ja yöllinen astma: Unikulma Oy:n 3D Siima-sijauspatjan käyttäjättestaus. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Fysioterapian koulutusohjelma.
- Männikkö, L. 2010. Sähköisiltä aalloilta unen eheyttävälle laineille: tutkimus suomalaisten yhdeksäsluokkalaisten nuorten elektronisen median käytöstä, nukkumisesta ja itsetunnosta sekä näiden välisistä yhteyksistä. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos.
- Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy. Viitattu: 28.4.2014. Saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus
- Partinen, M. 2012. Vireys, väsymys ja suorituskyky. Viitattu 11.9.2014 Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007&p_haku=Vireys,%20v%C3%A4symys%20ja%20suorituskyky
- Partonen, T. 2005. Voimaa valosta, viritä sisäinen kellosi. Kirjapaja Oy: Helsinki.

Reisjärven Kristillisen opiston www-sivut 2015. Viitattu: 6.3.2015. Saatavissa: <http://www.rkropisto.fi/>

Rättyä, L. & Vesala, L. 2013. Nukkuvatko liikkuvat nuoret muita paremmin? Liikkuva koulu –hankkeessa mukana olleiden 8.- ja 9.-luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden yhteys nukkumistottumuksiin, väsymykseen ja uniongelmiin. Pro Gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos.

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006. KvaliMOTV: Menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 6.4.2015. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Sajaniemi, J. 2008. Empiirisen tutkimuksen menetelmiä. Viitattu 28.3.2015. Saatavissa: http://cs.joensuu.fi/pages/saja/connet/ohj_emp_connet/emp_tutk_men.htm

Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, kohti parempaa unta. Helsinki: Edita.

Taanila, A. 2014. Kyselytutkimuksen luotettavuus. Viitattu 28.3.2015. Saatavissa: <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/13/kyselytutkimuksen-luotettavuus/>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014. Viitattu: 6.3.2014. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/elintavat

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 28.3.2015. Saatavissa: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Kinnunen Elisa
Mannerheimintie 142 A 31,
00270 Helsinki
+358400787651
elisa.kinnunen@student.samk.fi

Tutkimuslupa-anomus
21.1.2015

Mikko Kinnunen
Rehtori
Reisjärven Kristillinen opisto
Räisälänmäentie 381,
85940 Räisälänmäki

Hyvä Reisjärven Kristillisen opiston rehtori,

opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi. Tutkintooni sisältyy opinnäytetyön tekeminen. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on nuorten nukkumistottumukset ja uni. Tutkimuksella kartoitetaan nuorten nukkumistottumuksia ja heidän tietoaan uneen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää, mitä tietoa nuoret ovat saaneet nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä ja mistä nukkumiseen liittyvistä tekijöistä he haluavat tietoa. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten nukkumistottumuksista ja siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nukkumiseen heidän omien kokemustensa mukaan. Tutkimuksen tavoitteena on myös tuottaa tietoa, millaisia nukkumiseen ja uneen liittyviä ongelmia nuorilla on. Tutkimuksesta saadun tiedon avulla opiston henkilökunta voi kehittää nuorten nukkumiseen liittyvää ohjausta ja opetusta.

Tutkimusaineisto kerätään sähköisen kyselylomakkeen avulla keväällä 2015. Vastaajat vastaavat kyselyyn nimettömänä ja tutkimustulokset käsitellään luottamuksellisesti. Aineisto kerätään vain tätä tutkimusta varten ja sähköiset kyselylomakkeet hävitetään työn valmistuttua. Raportti julkaistaan Theseus-tietokannassa ja työ on luettavissa siellä syksyllä 2015. Liitteinä ovat tutkimussuunnitelma (LIITE 1) ja kyselylomake saatekirjeineen (LIITE 2).

Pyydän kohteliaimmin lupaa tutkimuksen suorittamiseen Reisjärven Kristillisen opiston opiskelijoille.

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii lehtori, THM Elina Lahtinen (puh. 0447103557).
Terveysala, Rauma



Elisa Kinnunen

Tutkimuslupa myönnetty / evätty

 27.1.2015

Mikko Kinnunen,
Reisjärven Kristillisen opiston rehtori

Hyvä opistolainen!

Opiskelen terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa, Raumalla. Teen opinnäytetyötä aiheesta nuorten nukkumistottumukset ja uni. Opinnäytetyötäni ohjaa THM Elina Lahtinen.

Olen saanut työtäni varten tutkimusluvan opiston rehtorilta, Mikko Kinnuselta. Kerään aineiston teiltä, opiston nuorilta, sähköisellä kyselylomakkeella.

Tutkimukseen vastataan anonyymisti, joten yksittäisen henkilön vastauksia ei voida tunnistaa. Kaikki vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tutkimukseen vastaaminen on vapaaehtoista.

Aineisto kerätään vain tätä tutkimusta varten ja sähköiset kyselylomakkeet hävitetään työn valmistuttua. Tiedot julkaistaan Theseus-tietokannassa keväällä 2015.

Jos sinulla on tutkimukseen tai tutkimustuloksiin liittyviä kysymyksiä, vastaan mielelläni kysymyksiisi!

Kiitos vastauksistasi!

Ystävällisin terveisin,

Elisa Kinnunen

elisa.kinnunen@student.samk.fi

NUORTEN NUKKUMINEN JA UNI

I NUKKUMISTOTTUMUKSET:

1. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin arkiöisin?

- noin 5 tuntia tai vähemmän
- noin 6 tuntia
- noin 7 tuntia
- noin 8 tuntia
- noin 9 tuntia
- noin 10 tuntia tai enemmän

2. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin viikonloppuöisin (KOTILOMALLA)?

- noin 5 tuntia tai vähemmän
- noin 6 tuntia
- noin 7 tuntia
- noin 8 tuntia
- noin 9 tuntia
- noin 10 tuntia
- noin 11 tuntia
- noin 12 tuntia tai enemmän

3. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin viikonloppuöisin (OPISTOLLA)?

- noin 5 tuntia tai vähemmän
- noin 6 tuntia
- noin 7 tuntia
- noin 8 tuntia
- noin 9 tuntia
- noin 10 tuntia
- noin 11 tuntia
- noin 12 tuntia tai enemmän

4. Mihin aikaan menet arkipäivisin yleensä nukkumaan?

- noin klo 21.00 tai aikaisemmin
- noin klo 22.00
- noin klo 23.00
- noin klo 00.00
- noin klo 1.00
- noin klo 2.00
- noin klo 3.00 tai myöhemmin

5. Mihin aikaan menet viikonloppuisin (KOTILOMALLA) yleensä nukkumaan?

- noin klo 21.00 tai aikaisemmin
- noin klo 22.00
- noin klo 23.00
- noin klo 00.00
- noin klo 1.00
- noin klo 2.00
- noin klo 3.00
- noin klo 4.00
- noin klo 5.00 tai myöhemmin

6. Mihin aikaan menet viikonloppuisin (OPISTOLLA) yleensä nukkumaan?

- noin klo 21.00 tai aikaisemmin
- noin klo 22.00
- noin klo 23.00
- noin klo 00.00
- noin klo 1.00
- noin klo 2.00
- noin klo 3.00
- noin klo 4.00
- noin klo 5.00 tai myöhemmin

7. Kuinka usein nuket päiväunia?

- En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka monta tuntia nuket päiväunia keskimäärin?

- en lainkaan
- noin puoli tuntia tai vähemmän
- noin tunnin
- noin 2 tuntia
- noin 3 tuntia
- noin 4 tuntia tai enemmän

9. Nukutko mielestäsi riittävästi?

- kyllä
- en

10. Ovatko nukkumistottumuksesi muuttuneet opistolle tulon jälkeen?

- kyllä
- ei

11. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukuit ARKIöinä ENNEN OPISTOVUOTTA?

- noin 5 tuntia tai vähemmän
- noin 6 tuntia
- noin 7 tuntia
- noin 8 tuntia
- noin 9 tuntia
- noin 10 tuntia tai enemmän

12. JOS vastasit edelliseen kysymykseen KYLLÄ, vastaa tähän kysymykseen:

Miten nukkumistottumuksesi ovat muuttuneet opistolletulon jälkeen?

II NUKKUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT:

13. Kuinka paljon juot kahvia, teetä tai erilaisia kolajuomia keskimäärin päivittäin?

Juon päivittäin tai lähes päivittäin

_____desilitraa kahvia,

_____desilitraa teetä,

_____desilitraa kolajuomia,

_____desilitraa energiajuomia.

14. Kuinka monta tuntia keskimäärin harrastat hikiliikuntaa viikossa?

- en lainkaan
- alle ½ tuntia viikossa
- ½ -1 tunti viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4 tuntia tai enemmän viikossa

15. Tupakoitko?

- kyllä
- en
- satunnaisesti

16. Kuinka paljon poltat (käytät) vuorokaudessa?

noin _____ savuketta (Määrä)

noin _____ sikaria (Määrä)

noin _____ nuuska-annosta (Määrä)

noin _____ nikotiinipurukumia/tablettia (Määrä)

17. Kuinka paljon vietät aikaa sähköisen median parissa (tietokone, kännykkä, tv) vuorokaudessa?

- alle 1 tunti
- noin 1 tuntia
- noin 2 tuntia
- noin 3 tuntia
- noin 4 tuntia
- noin 5 tuntia
- noin 6 tuntia
- noin 7 tuntia
- noin 8 tuntia tai enemmän

18. Käytätkö sähköistä mediaa klo 22.00 jälkeen?

- joka ilta
- muutamana iltana viikossa
- harvoin
- en koskaan

19. Mitkä seuraavista asioista myöhäistävät nukkumaanmenoaikaasi?

- kaverien kanssa seurustelu
- sähköisen median käyttö
- läksyjen runsaus
- myöhäinen opetus
- harrastukset
- ei malta mennä nukkumaan
- syvälliset keskustelut
- rauhaton nukkumisympäristö

III NUORTEN KOKEMUKSET NUKKUMISEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ:

20. Miten seuraavat tekijät vaikuttavat nukkumiseesi oman kokemuksesi mukaan?
VASTAA KAIKKIIN KOHTIIN.

	Parantaa	Heikentää	Ei vaikutusta
Valo			
Liikunta			
Raskas ateria			
Kahvi			
Tupakka			
Viileä huone			
Pitkät päiväunet			
Ihmissuhdehuolet			
Opiskeluun liittyvät paineet			
Sähköisen median käyttö			
Kivut / säryt /sairaudet			
Stressi			
Äänet			
Sovitut nukkumaanmenoajat			
Säännöllinen uni-valverytmi			
Hyvä sänky, peitto ja tyyny			

IV NUORTEN SAAMA TIETO NUKKUMISEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ:

21. Oletko saanut tietoa alla olevista asioista uneen vaikuttavina tekijöinä?

	Kyllä	Ei
Valo		
Liikunta		
Ravitsemus		
Kahvi		
Tupakka		
Viileä huone		
Päiväunet		
Tunne-elämä		
Nukkumisympäristö		
Ikä		
Sähköinen media		
Kivut / säryt /sairaudet		
Stressi		
Äänet		
Sovitut nukkumaanmenoajat		
Säännöllinen uni-valverytmi		

Hyvä sänky, peitto ja tyyny		
Unen merkitys hyvinvoinnille		
Unen merkitys terveydelle		

V MISTÄ ASIOISTA NUORET HALUAISIVAT LISÄÄ TIETOA:

22. Mistä seuraavista uneen vaikuttavista tekijöistä haluat lisätietoa?

	Kyllä	Ei
Valo		
Liikunta		
Ravitsemus		
Kahvi		
Tupakka		
Viileä huone		
Päiväunet		
Tunne-elämä		
Nukkumisympäristö		
Ikä		
Sähköinen media		
Kivut / säröt / sairaudet		
Stressi		
Äänet		
Sovitut nukkumaanmenoajat		
Säännöllinen uni-valverytmi		
Hyvä sänky, peitto ja tyyny		
Unen merkitys hyvinvoinnille		
Unen merkitys terveydelle		

VI NUOREN NUKKUMISEEN JA UNEEN LIITTYVÄT ONGELMAT:

23. Kärsitkö seuraavista nukkumiseen ja uneen liittyvistä ongelmista?

	Kyllä	Ei
Univaje		
Aamuväsymys		
Päiväväsymys		
Nukahtamistaipumus päivällä		
Nukahtamisvaikeudet illalla		
Yölliset heräilyt		

VII TAUSTATIEDOT:

24. Sukupuoli

- mies
- nainen

25. Millä linjalla opiskelet?

- kieliopintojen linja
- käytännön työn linja
- luonto- ja erälinja
- yrittäjyyslinja
- sosiaali- ja terveysalan linja

26. Mikä on oma arviosi kuinka monta tuntia unta on riittävä määrä nuorelle?

- noin 6 tuntia
- noin 7 tuntia
- noin 8 tuntia
- noin 9 tuntia
- noin 10 tuntia

27. Pidätkö nukkumista tärkeänä?

- en lainkaan tärkeänä
- jokseenkin tärkeänä
- hyvin tärkeänä

28. Koetko, että nukkumistottumuksissasi on parannettavaa?

- kyllä
- ei

KIITOS VASTAUKSISTASI!

NUKKUMISTOTTUMUKSET:

1. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin arkiöisin?	Lukumäärä
• noin 5 tuntia tai vähemmän	1
• noin 6 tuntia	15
• noin 7 tuntia	80
• noin 8 tuntia	18
• noin 9 tuntia	1
• noin 10 tuntia tai enemmän	0
2. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin viikonloppuöisin (kotilomalla)?	Lukumäärä
• noin 5 tuntia tai vähemmän	2
• noin 6 tuntia	2
• noin 7 tuntia	6
• noin 8 tuntia	2
• noin 9 tuntia	38
• noin 10 tuntia	46
• noin 11 tuntia	15
• noin 12 tuntia tai enemmän	4
3. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin viikonloppuöisin (opistossa)?	Lukumäärä
• noin 5 tuntia tai vähemmän	4
• noin 6 tuntia	7
• noin 7 tuntia	19
• noin 8 tuntia	52
• noin 9 tuntia	29
• noin 10 tuntia	4
• noin 11 tuntia	0
• noin 12 tuntia tai enemmän	0
4. Mihin aikaan menet arkipäivisin yleensä nukkumaan?	Lukumäärä
• noin klo 21.00 tai aikaisemmin	0
• noin klo 22.00	3
• noin klo 23.00	42
• noin klo 00.00	60
• noin klo 1.00	10
• noin klo 2.00 tai myöhemmin	0
5. Mihin aikaan menet viikonloppuisin yleensä nukkumaan (kotilomalla)?	Lukumäärä
• noin klo 21.00 tai aikaisemmin	3
• noin klo 22.00	2
• noin klo 23.00	17
• noin klo 00.00	29

• noin klo 1.00	41
• noin klo 2.00	17
• noin klo 3.00	5
• noin klo 4.00	1
• noin klo 5.00 tai myöhemmin	0
6. Mihin aikaan menet viikonloppuisin yleensä nukkumaan (opistossa)?	Lukumäärä
• noin klo 21.00 tai aikaisemmin	2
• noin klo 22.00	1
• noin klo 23.00	6
• noin klo 00.00	43
• noin klo 1.00	55
• noin klo 2.00	6
• noin klo 3.00	2
• noin klo 4.00	0
• noin klo 5.00 tai myöhemmin	0
7. Kuinka usein nuket päiväunia?	Lukumäärä
• En koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa	31
• Harvemmin kuin kerran viikossa	33
• 1-2 päivänä viikossa	36
• 3-5 päivänä viikossa	13
• Päivittäin tai lähes päivittäin	2
8. Kuinka monta tuntia nuket päiväunia keskimäärin?	Lukumäärä
• en lainkaan	27
• noin puoli tuntia tai vähemmän	28
• noin tunnin	47
• noin 2 tuntia	10
• noin 3 tuntia	2
• noin 4 tuntia tai enemmän	1
9. Nukutko mielestäsi riittävästi?	Lukumäärä
• kyllä	47
• en	68
10. Ovatko nukkumistottumuksesi muuttuneet opistolle tulon jälkeen?	Lukumäärä
• kyllä	71
• ei	44
11. JOS vastasit edelliseen kysymykseen KYLLÄ, vastaa tähän kysymykseen: Miten nukkumistottumuksesi ovat muuttuneet opistolle tulon jälkeen?	Sanallisten vastauksien lukumäärä= 65
"Olen alkanut mennä myöhemmin nukkumaan"	
"Nukun paljon vähemmän."	
"Menen yleensä paljon myöhemmin nukkumaan."	

"Nukun liian vähä."	
"Opistossa olen nukkunut paljon vähemmän ja mennyt myöhemmin nukkumaan"	
12. Kuinka monta tuntia keskimäärin <u>nukuit</u> arkiöinä ennen opistovuotta?	Lukumäärä
• noin 5 tuntia tai vähemmän	6
• noin 6 tuntia	8
• noin 7 tuntia	23
• noin 8 tuntia	42
• noin 9 tuntia	31
• noin 10 tuntia tai enemmän	4

NUKKUMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT:

13. Kuinka paljon juot kahvia, teetä tai erilaisia kolajuomia keskimäärin päivittäin?	Lukumäärä
Juon päivittäin tai lähes päivittäin	
_____ desilitraa kahvia,	247 dl
_____ desilitraa teetä,	51 dl
_____ desilitraa kolajuomia,	41 dl
_____ desilitraa energiajuomia.	31 dl
14. Kuinka monta tuntia keskimäärin harrastat hikiliikuntaa viikossa?	Lukumäärä
• en lainkaan	3
• alle ½ tuntia viikossa	5
• ½ -1 tunti viikossa	11
• 2-3 tuntia viikossa	45
• 4 tuntia tai enemmän viikossa	51
15. Tupakoitko?	Lukumäärä
• kyllä	6
• en	92
• satunnaisesti	17
16. Kuinka paljon poltat (käytät) vuorokaudessa?	Lukumäärä
noin _____ savuketta (Määrä)	19
noin _____ sikaria (Määrä)	1
noin _____ nuuska-annosta (Määrä)	1
noin _____ nikotiinipurukumia/tablettia (Määrä)	0
17. Kuinka paljon vietät aikaa sähköisen median parissa (tietokone, kännykkä, tv) vuorokaudessa?	Lukumäärä
• alle 1 tunti	13
• noin 1 tuntia	19

• noin 2 tuntia	35	
• noin 3 tuntia	23	
• noin 4 tuntia	12	
• noin 5 tuntia	6	
• noin 6 tuntia	4	
• noin 7 tuntia	2	
• noin 8 tuntia tai enemmän	1	
18. Käytätkö sähköistä mediaa klo 22.00 jälkeen?	Lukumäärä	
• joka ilta	92	
• muutamana iltana viikossa	10	
• harvoin	11	
• en koskaan	2	
19. Mitkä seuraavista asioista myöhentävät nukkumaanmeno-aikaasi?	Lukumäärä	Lukumäärä
	Kyllä	Ei
• kaverien kanssa seurustelu	109	6
• sähköisen median käyttö	91	24
• läksyjen runsaus	95	20
• myöhäinen opetus	1	114
• harrastukset	37	78
• ei malta mennä nukkumaan	91	24
• syvälliset keskustelut	102	13
• rauhaton nukkumisympäristö	48	67

NUORTEN KOKEMUKSET NUKKUMISEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ:

20. Miten seuraavat tekijät vaikuttavat nukkumiseesi oman kokemuksesi mukaan?	Parantaa Lukumäärä	Heikentää Lukumäärä	Ei vaikutusta Lukumäärä
Valo	5	85	25
Liikunta	91	5	18
Raskas ateria	21	51	41
Kahvi	3	42	62
Tupakka	3	22	61
Viileä huone	93	14	7
Pitkät päiväunet	0	89	26
Ihmissuhdehuolet	0	96	19
Opiskeluun liittyvät paineet	0	77	38
Sähköisen median käyttö	1	82	32
Kivut / säröt / sairaudet	3	93	19
Stressi	0	88	27

Äänet	1	91	23
Sovitut nukkumaanmenoajat	64	39	12
Säännöllinen uni-valverytmi	71	35	9
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	110	0	5

NUORTEN SAAMA TIETO NUKKUMISEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ:

21. Oletko saanut tietoa alla olevista asioista uneen vaikuttavina tekijöinä?	Kyllä Lukumäärä	Ei Lukumäärä
Valo	57	57
Liikunta	103	12
Ravitsemus	100	15
Kahvi	108	7
Tupakka	77	38
Viileä huone	97	18
Pitkät päiväunet	99	16
Tunne-elämä	78	37
Nukkumisympäristö	97	18
Ikä	77	38
Sähköinen media	107	8
Kivut / säröt / sairaudet	86	29
Stressi	92	23
Äänet	91	24
Sovitut nukkumaanmenoajat	70	45
Säännöllinen uni-valverytmi	80	35
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	97	18
Unen merkitys terveydelle	107	8
Unen merkitys hyvinvoinnille	107	8

MISTÄ ASIOISTA NUORET HALUAISIVAT LISÄÄ TIETOA:

22. Mistä seuraavista uneen vaikuttavista tekijöistä haluat lisätietoa?	Kyllä Lukumäärä	Ei Lukumäärä
Valo	29	51
Liikunta	28	48
Ravitsemus	26	52
Kahvi	17	60
Tupakka	21	58
Viileä huone	23	55
Pitkät päiväunet	20	59
Tunne-elämä	34	43
Nukkumisympäristö	25	53
Ikä	30	51
Sähköinen media	19	52
Kivut / säryt / sairaudet	21	56
Stressi	29	50
Äänet	21	57
Sovitut nukkumaanmenoajat	20	52
Säännöllinen uni-valverytmi	26	54
Hyvä sänky, peitto ja tyyny	19	52
Unen merkitys terveydelle	34	45
Unen merkitys hyvinvoinnille	35	44

NUOREN NUKKUMISEEN JA UNEEN LIITTYVÄT ONGELMAT:

23. Kärsitkö seuraavista nukkumiseen ja uneen liittyvistä ongelmista?	Kyllä Lukumäärä	Ei Lukumäärä
Univaje	67	48
Aamuväsymys	100	15
Päiväväsymys	77	38
Nukahtamistaipumus päivällä	33	82
Nukahtamisvaikeudet illalla	45	67
Yölliset heräilyt	25	87

TAUSTATIEDOT:

24. Sukupuoli	Lukumäärä
• mies	45
• nainen	70
25. Millä linjalla opiskelet?	Lukumäärä
• kieliopintojen linja	33
• käytännön työn linja	31
• luonto- ja erälinja	14
• yrittäjyyslinja	13
• sosiaali- ja terveysalan linja	24
26. Mikä on oma arviosi kuinka monta tuntia unta on riittävä määrä nuorelle?	Lukumäärä
• noin 6 tuntia	2
• noin 7 tuntia	6
• noin 8 tuntia	53
• noin 9 tuntia	47
• noin 10 tuntia	6
27. Pidätkö nukkumista tärkeänä?	Lukumäärä
• en lainkaan tärkeänä	1
• jokseenkin tärkeänä	15
• hyvin tärkeänä	99
28. Koetko, että nukkumistottumuksissasi on parannettavaa?	Lukumäärä
• kyllä	15
• ei	100

