

# **Yläkouluikäisten näkemyksiä unen määrästä ja laadusta sekä koulupäivien alkamisajankohdista**

Kasvatustiede  
Pro gradu -tutkielma

Laatija:  
Kim Hirvonen

30.4.2025  
Turku

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä:** Kim Hirvonen

**Otsikko:** Yläkouluikäisten näkemyksiä unen määrästä ja laadusta sekä koulupäivien alkamisajankohdista

**Ohjaaja(t):** Liikuntakasvatuksen professori Pasi Koski

**Sivumäärä:** 49 sivua

**Päivämäärä:** 30.4.2025

### **Tiivistelmä**

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli laadullisin menetelmin selvittää yläkouluikäisten nuorten näkemyksiä unen määrästä ja laadusta sekä koulupäivien alkamisajankohdista suhteessa nuorten uneen ja nukkumistottumuksiin. Tutkimuksen taustalla on huoli nuorten riittämättömästä unesta, joka vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin, mielialaan ja oppimiseen. Aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla 13 nuorelta ja analyysi toteutettiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että nuoret näkevät unen määrän ja laadun olennaisiksi jaksamisen ja mielialan kannalta. Unen määrä vaihteli arkipäivien ja viikonloppujen välillä ja riittämätön uni koettiin erityisen kuormittavaksi aamuisin. Unen laatua heikensivät muun muassa stressi, ruutuaika ja myöhäiset iltatoimet. Koulupäivien varhaiset alkamisajat nähtiin haastavina, mutta osa nuorista arvosti niitä vapaa-ajan vuoksi. Nuoret toivoivat joustavampaa koulupäivien rytmitystä, joka tukisi parempaa unta ja hyvinvointia.

Tutkimus korostaa nuorten äänen merkitystä koulupäätöksissä ja vahvistaa aiempien tutkimusten havaintoja unen vaikutuksista nuorten terveyteen ja oppimiseen. Tulokset tarjoavat käytännön näkökulmia koulupäivien alkamisajankohtien kehittämiseen ja unen tukemiseen nuorten arjessa. Jatkotutkimusta suositellaan erityisesti unettomuuden ehkäisyyn ja koulujen hyvinvointikäytäntöjen kehittämiseen.

Koska tutkimus perustui rajalliseen määrään nuorten haastatteluja ja laadulliseen lähestymistapaan, tuloksia ei voi yleistää laajemmin, mutta ne tarjoavat arvokasta tietoa nuorten näkemyksistä ja suuntaa jatkotutkimukselle.

**Avainsanat:** nuoret, unen riittävyys, unihäiriöt, koulupäivien rytmitys, laadullinen tutkimus

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Unen merkityksestä ja vaikutuksesta yksilöön</b>	<b>7</b>
2.1	Unen merkityksestä	7
2.2	Unen määrä	8
2.3	Unen laatu	10
2.4	Uni ja mielenterveys	11
2.5	Unettomuus	12
2.6	Nuorten unettomuus	13
2.7	Päiväväsytys	14
2.8	Koulupäivien alkamisajankohdista	15
<b>3</b>	<b>Tutkimustehtävä</b>	<b>18</b>
<b>4</b>	<b>Tutkimusmenetelmät</b>	<b>19</b>
4.1	Aineiston keruu	19
4.2	Tutkimusaineiston analyysi	22
<b>5</b>	<b>Tulokset</b>	<b>25</b>
5.1	Nuorten näkemyksiä unesta	25
5.1.1	Unen määrä ja vaihtelut	25
5.1.2	Unen laatu ja siihen liittyvät tekijät	27
5.1.3	Unen vaikutus jaksamiseen ja mielialaan	29
5.2	Näkemyksiä koulupäivien alkamisajankohdista	30
5.3	Yhteenveto	32
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>34</b>
6.1	Tulosten tarkastelu	34
6.2	Nuorisokulttuurin merkitys nuorten unittomuksissa	35
6.3	Tutkimuksen luotettavuus, eettisyys ja rajoitukset	36
6.4	Jatkotutkimus- ja kehittämissuhteet	38
	<b>Lähteet</b>	<b>40</b>

<b>Liitteet</b>	<b>46</b>
<b>Liite 1. Haastattelupyyntö</b>	<b>46</b>
<b>Liite 2. Tutkimukseen osallistuvan lupautumislomake</b>	<b>47</b>
<b>Liite 3. Haastattelurunko</b>	<b>48</b>

# 1 Johdanto

Vietämme elämästämme noin kolmanneksen nukkuessa. Tämän kolmanneksen ulkopuolelle jää ihmisen hereilläoloaika, jonka pohjana unessa vietetty aikamme toimii (Toivio & Nordling 2013, 51). Uni on yhtä tärkeää nuoren fyysisen ja psyykkisen kasvun kannalta kuin hyvä ravitsemus ja riittävä liikunta (Luyster ym. 2012, 727). Nuorilla huono unen laatu on yhteydessä lyhyempään uneen, heikentyneeseen vireystilaan ja masentuneempaan mielialaan, jotka ovat yhteydessä esimerkiksi huonompaan koulumenestykseen (Short ym. 2013, 1030–1031).

Uni on mielen toimintojen ja hermoston säätelyn kannalta välttämätön prosessi (Toivio & Nordling 2013, 51). Tutkimuksen mukaan unella on olennainen rooli muistiprosessin säätelyssä ja sitä kautta myös oppimiseen liittyvissä tekijöissä (Walker 2008). Unen ja muistin suhteella on entistä suurempi merkitys, koska elämme aikaa ympärivuorokautisessa maailmankuvassa, jossa alituinen kiire on arkipäivää ja työajat ja esimerkiksi koulun kognitiiviset vaatimukset kasvavat jatkuvasti (Giota & Gustafsson 2016; Walker 2008). Tästä huolimatta keskimääräinen unen määrä on laskenut (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2023a; Walker 2008). Yksi selittävä tekijä nuorten yöunien pituuden vähentymiseen on teknologia ja sen mukana tuoma sosiaalinen media, jonka ääressä nuoret voivat kuluttaa jopa tuntikausia. Tämänkin taustalla on murrosiän mukana tuoma tekijä biologisen rytmin muutoksesta. (Partinen & Huutoniemi 2018, 46.)

Unen määrän lyhentäminen etenkin pidemmällä aikavälillä voi johtaa negatiivisiin seurauksiin (Partinen & Huutoniemi 2018). Yläkouluikäisten nuorten unen määrä on noussut kyselytietojen perusteella vuodesta 2021 vuoteen 2023, mutta osuus silti alle kahdeksan tuntia nukkuneista oli hiukan yli 30 prosenttia (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2023a).

Yläkouluikäisten nuorten olisi hyvä oppia hallitsemaan ajankäyttöään ja priorisoimaan riittävän levon ja unen saanti, sillä luokka-asteiden tuoma vaatimus ja siihen liittyvä stressi ovat Giotan ja Gustafssonin (2016) mukaan merkittäviä tekijöitä nuorten mielenterveysongelmissa. Chaput ym. (2016, 266) painottavat vanhempien ja muiden aikuisten vastuuta nuorten riittävän unen varmistamisessa ja terveellisten unitapoja vahvistavan ympäristön saavuttamisessa. Astillin ym. (2012, 1109–1110) mukaan opettajien ja vanhempien lisäksi esimerkiksi poliittisten päättäjien olisi tärkeä tiedostaa, että unen määrän väheneminen voi lisätä ongelmia lasten ja nuorten kognitioon ja käyttäytymiseen.

Kouluamujen myöhentämistä onkin esitetty ratkaisuksi nuorten univajeeseen, mutta tutkimusnäytön perusteella ei voida yksiselitteisesti todeta, että myöhempi aloitusaika lisäisi nuorten unen määrää tai parantaisi hyvinvointia. Päätökset koulupäivien alkamisajankohdista voivat kuitenkin vaikuttaa laajasti nuorten terveyteen ja arkeen. (Partonen 2019a.)

Koulumaailmassa opettajien rooliin kuuluu osallistuminen oppimisympäristöjen kehittämiseen, minkä yhteydessä painotetaan sekä koko kouluyhteisön että yksittäisten oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia (Opetushallitus 2016, 30). Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden laaja-alaisen osaamisen tavoitteessa “Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot” kiinnitetään huomiota siihen, että oppilaita rohkaistaan hyvinvointia vahvistaviin elämäntapoihin (Opetushallitus 2016, 22) päämääränä tulevaisuuden hyvä elämä, terveys ja terveystottumukset (Paakkari 2017, 142–143).

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on tutkia laadullisin menetelmin yläkouluikäisten nuorten näkemyksiä unen määrästä ja laadusta, unettomuudesta sekä koulun alkamisajankohdista suhteessa nuoren uneen ja nukkumistottumuksiin.

## 2 Unen merkityksestä ja vaikutuksesta yksilöön

Tässä luvussa määritellään tarkemmin kirjallisuuteen pohjautuen unen ja nukkumisen merkitystä yksilölle ja etenkin nuorelle avaamalla sitä siihen liittyvien käsitteiden kuten unen määrän, unen laadun sekä nuorten unettomuuteen kytkeytyvien näkökulmien kautta.

### 2.1 Unen merkityksestä

Jokainen ihminen tarvitsee unta toimiakseen. Ihmiselle elintärkeä uni koostuu monesta osatekijästä ja hyvät yöunet luovat perustan esimerkiksi aivojen toiminnalle, oppimiselle sekä tasapainoiselle tunne-elämälle sekä useimmille tärkeimmille fysiologisille prosesseille. (Hemels, Medic & Wille 2017, 158; THL 2023.) Unen merkityksellisyydestä huolimatta suuri osa ihmisistä laiminlyö sitä, eikä juurikaan välitä lukuisista seurauksista kuten unihäiriöistä. Hemels ym. (2017, 158) kirjoittavat, että unihäiriöt ovat yleinen ongelma, joka on seurausta monista eri tekijöistä kuten elämäntavoista ja ympäristöstä, psykososiaalisista kysymyksistä ja lääketieteellisistä vaikutuksista. Nämä tekijät voivat aiheuttaa merkittäviä lyhyt- tai pitkäaikaisia haitallisia terveysvaikutuksia, oli kyseessä sitten muuten terve henkilö tai henkilö, jolla on perussairauksia. Terveillä henkilöillä lyhytaikaisia vaikutuksia voivat olla esimerkiksi korostuneet stressireaktiot, kipu, masennus, ahdistus sekä kognition, muistin ja suorituskyvyn heikkeneminen. (Hemels ym. 2017, 158). Astill ym. (2012, 1125) eivät meta-analyysissään löytäneet suoraa tai epäsuoraa yhteyttä unen ja nuorten muistin välillä, mikä poikkeaa Hemelsin ym. (2017) tuloksista.

Ihmisten unentarve vaihtelee yksilöllisesti, minkä vuoksi yleisen nukkumisajan pituuden suosituksen määrittäminen on miltei mahdotonta. Lisäksi unentarve muuttuu iän myötä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 41–42.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023b) suosituksen mukaan alakouluikäisten (6–12-vuotiaiden) yöunen määrä on noin 9–11 tuntia. Yläkouluikäisillä nuorilla unentarve on noin 8–10 tuntia päivässä (Hirshkowitz ym. 2015). Nuorten riittävän unen tarpeen saavuttaminen hankaloituu murrosiän tuomien biologisten syiden seurauksena, kun nukahtamisaika ja päivärytmi muuttuvat yhdestä tunnista kolmeen tuntiin myöhäisemmäksi (Partinen & Huutoniemi 2018, 43). Myös Garipey ym. (2020, 83–84) havaitsivat, että vanhemmat nuoret nukkuivat vähemmän ja menivät nukkumaan myöhemmin arkipäivisin kuin nuoremmat nuoret. Tämä on tyypillinen kehityssuuntaus, johon vaikuttavat biologiset tekijät, kuten murrosikä, sekä sosiaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät muutokset.

## 2.2 Unen määrä

Tutkielmassa keskitytään unen määrään ja laatuun sekä arkipäivinä että viikonloppuisin, sillä nuorilla saattaa olla näiden välillä merkittäviäkin eroja nukkumaanmenokäyttäytymisessä sekä heräämisajoissa. Esimerkiksi nuorten (keski-ikä 13,5 vuotta) unirytmeyttä 24 eri maassa tarkastelleessa tutkimuksessa havaittiin, että keskimääräinen unen määrä vaihteli maiden välillä merkittävästi. Arkipäivinä unen määrän keskiarvo vaihteli vähiten nukkuvien maan 7 tunnista 47 minuutista eniten nukkuvien maan 9 tuntiin 7 minuuttiin. Viikonloppuisin ja muina vapaapäivinä unen määrä vaihteli 9 tunnista 31 minuutista 10 tuntiin 22 minuuttiin eri maiden välillä. (Garipey ym. 2020, 83–84.)

Unen määrällä (sleep duration) tarkoitetaan yön aikana saatua unen kokonaismäärää. Matriaccinin ym. (2011, 204) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa unen määrän mittaamisessa käytettiin lähestymistapaa, jossa pyrittiin tarkkailemaan mahdollisimman tarkasti henkilön tai henkilön läheisen ilmoittamaa aikaa sängyssä oloajasta eli nukkumaan menon ja heräämisen välillä (TIB = time in bed). Heidän tutkimuksessaan unen kokonaisaikaa (TST = total sleep time) arvioitiin huomioimalla sängyssä vietetty aika vähentämällä siitä nukahtamislataksi, eli aika nukahtamisesta ensimmäisiin NREM-unen (non rapid eye movement) vaiheisiin. Mikäli sängyssä oloaika ei ollut ilmoitettu, unen kokonaisaikaa ei noteerattu. Vanhemmissa tutkimuksissa unen kestoa ei määritelty selkeästi, jolloin tutkijat joutuivat tekemään oletuksia henkilön ilmoittamien tietojen perusteella. Matriccini ym. (2011, 207) saivat tulokseksi, että lasten ja nuorten unessa vietetyn ajan pituus on vähentynyt 0,75 minuuttia vuodessa viime vuosisadan aikana, mutta he eivät selvittäneet tarkkaa syytä yöunien lyhentymiseen. Matriaccini ym. (2011, 207, 209) kuitenkin arvioivat sen johtuvan siitä, että nuorten nukkumaanmeno-aika oli siirtynyt myöhäisemmäksi, mutta heräämisaika ei ollut muuttunut. Myös Garipey ym. (2020, 84) aikaisempiin tutkimuksiin viitaten perustelee, että koulujen aikaiset alkamisajankohdat ovat osittain syynä lyhentyneeseen unen määrään.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2023a) tutkii säännöllisesti unen määrää kuten monia muitakin uneen, uupumukseen ja päiväaikaiseen väsymykseen liittyviä tekijöitä.

Viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista keskimäärin yli kolmasosa (36,3 prosenttia) nukkui alle kahdeksan tuntia eli alle nukkumissuosituksen (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023a). Niin ikään Garipeyn ym. (2020, 83–84) tutkimukseen osallistuneista eurooppalaisista ja pohjoisamerikkalaisista 165 793 nuoresta valtaosa ei saanut tarpeeksi unta arkipäivisin ja suosituksen mukaisen määrän arkipäivinä

saavutti 32–86 prosenttia nuorista. Luvut 32 ja 86 prosenttia kuvaavat maiden välistä suurta vaihtelua siinä, kuinka moni nuori sai riittävästi unta koulupäivinä. Belgia oli tässä vertailussa ylin ääripää, sillä siellä 86 prosenttia nuorista saavutti riittävän unen määrän. Alin osuus havaittiin Kroatiassa, jossa vastaava luku oli 32 prosenttia. Muissa tutkimukseen osallistuneissa maissa osuudet sijoittuivat näiden ääripäiden välille. Vapaapäivinä suositusten mukaisen määrän saavutti 79–92 prosenttia nuorista (Garipey ym. 2020, 83–84). Partisen ja Huutoniemen (2018, 46–47) mukaan arjen aikana muodostunutta univajetta ei nuori saa kuitattua yhden viikonlopun aikana, vaan univaje kasautuu helposti ja voi pidempikestoisena olla myös nuorilla esimerkiksi verenpainetaudin ja lihavuuden riskitekijä.

Vastakohtana taas Chaputin ym. (2016, 267–269) 5–17-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin keskittyneessä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa saatiin tulokseksi, että pidempi unen määrä oli yhteydessä matalampiin lihavuuden indikaattoreihin ja unen määrän lisääminen johti painon putoamiseen yhdessä viikossa. Toisaalta niin ikään useat poikkileikkaustutkimukset löysivät huomattavan yhteyden lyhyen unen määrän ja ylipainon välillä (Chaput ym. 2016, 267–269).

Sukupuolten välilläkin on eroja unirytmieissä ja unen määrässä. Garipey ym. (2020) totesivat poikien ja tyttöjen unirytmien välillä pienen, mutta tilastollisesti merkitsevän eron. Poikien unen määrä oli arkipäivinä hieman pidempi kuin tytöillä, kun taas tyttöjen unen määrä vapaapäivinä oli pidempi kuin poikien. (Garipey ym. 2020, 83.) Terveystieteiden tutkimuslaitoksen (2023a) kouluterveyskyselyssä 8.- ja 9.-luokkalaisten alle kahdeksan tuntia nukkuvien poikien ja tyttöjen välillä oli noin kymmenen prosenttiyksikön ero. Poikien osuus oli 31,1 prosenttia ja tyttöjen 41,2 prosenttia.

Brouillette ym. (2014, 181) kirjoittivat siitä, että uniprosessit voivat olla herkkiä ulkoisille vihjeille ja ärsykkeille. Nykymailman elämäntapatekijät, jotka vaikuttavat unen säätelyyn liittyviin mekanismeihin tai kannustavat myöhäisempään nukkumaanmenoaikaan ja pidempään yölliseen heräämiseen, voivat häiritä ja lyhentää unta. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi moderni teknologia ja ruutuaika, jotka lisäävät altistumista valolle ja stimulaatiolle, pirteyttä lisäävien aineiden käyttö, fyysisen ympäristön häiriötekijät sekä yhteiskunnan asenteet, jotka eivät tunnista unen merkityksellisyyttä. (Brouillette ym. 2014, 181.)

## 2.3 Unen laatu

Tutkielmassa keskitytään käsittelemään unen laatua lähinnä koettuna eli subjektiivisena tunteena, sillä sen tarkkaan mittaamiseen tarvitaan yleensä tutkittavaan henkilöön asetettavia tutkimusvälineitä tai sensoreita, joita voidaan teknologian avulla jälkikäteen analysoida. Chaput ym. (2016, 277) kirjoittivat, että monipuolisemmin unen ja terveyden välistä suhdetta nuorilla ymmärtääksemme, tulisi lisätä laadukasta tutkimusta, jossa käytettäisiin subjektiiviseen kokemukseen pohjautuvan tutkimuksen sijaan objektiivisia unen laadun mittaamenetelmiä.

Bögels ym. (2010, 180) määrittivät Ginteriin, Pilcheriin ja Sadowskyyn (1997) viitaten unen laadun subjektiivisena tietona niin, että kokeeko henkilö tyytyväisyyttä edellisen yön unesta ja palautuneen olon tuntemuksia herätessään. Tulokset subjektiivisista arvioista osoittivat sen, että parempi unen laatu on yhteydessä parempaan koulumenestykseen (Bögels ym. 2010, 180).

Ahrberg ym. (2012, 1619) tutkivat unen laatua lääketieteen opiskelijoilla käyttäen kymmenen kysymyksen kokonaisuutta, jossa tarkasteltiin muun muassa unen latenssia eli nukahtamisesta ensimmäiseen univaiheeseen kulunutta aikaa, unihäiriöitä, unen määrää sekä unesta johtuvia päiväaikaisia toiminnanhäiriöitä. Edellä mainittuja unen laatuun liittyviä tekijöitä tutkittiin akateemiseen suoriutumiseen peilaten. Akateeminen suoriutuminen oli yhteydessä unen laatuun ja heikentyneet koearvosanat olivat yhteydessä heikentyneeseen unen laatuun. Niin ikään opiskelijoiden koettu stressi oli merkittävä tekijä, joka vaikutti unen laadun huonoon tasoon. (Ahrberg ym. 2012, 1619–1620.)

Bögelsin ym. (2010) ja Ahrbergin ym. (2012) tutkimuksiin verrattuna Astill ym. (2012) käyttivät meta-analysissään vain tutkimuksia, joissa unen laatua arvioitiin kvantitatiivisesti. Metatutkimuksen tarkoituksena oli täyttää tutkimuskentän aukkoja ja koota yhteen aiemmat tutkimukset, jotka käsittävät unta, kognitiota ja käyttäytymisongelmia kouluikäisillä nuorilla. Tulokseksi saatiin, että erityisesti lyhyt uni oli yhteydessä huonompaan toimeenpanevaan ja monitahoiseen kognitiiviseen toimintaan ja huonompaan koulumenestykseen. Lisäksi lyhyt unen määrä oli myös kytköksissä useampiin sisäistäviin ja ulkoistaviin käyttäytymisongelmiin. Lapsia ja heidän unensa laatua koskevassa tutkimuksessa oli vielä paljon puutteita. (Astill ym. 2012, 1130–1131.)

## 2.4 Uni ja mielenterveys

Laajamittainen meta-analyysi Shortin ym. (2020) tutkimuksessa, joka kokosi tietoa yli 360 000 nuorelta 74 eri tutkimuksesta, osoitti lyhyen unen määrän lisäävän huomattavasti mielialahäiriöiden todennäköisyyttä. He havaitsivat, että lyhentynyt unen määrä vaikutti kaikkiin mielialoihin, kuten ahdistukseen, masennukseen, vihaan ja negatiivisen tunnetilan lisääntymiseen ja positiivisen tunnetilan laskuun. Unen määrän väheneminen ilmeni voimakkaimmin positiivisen mielialan muutoksena, jonka määrä jopa kaksinkertaistui. Vihan todennäköisyys lisääntyi 83 prosenttia ja masennus 62 prosenttia. Tämä havainnollistaa, että lyhyemmät unet voivat johtaa moniin erilaisiin mielialahäiriöihin muuten terveillä nuorilla. (Short ym. 2020, 6,9.)

Booth ym. (2021, 2–3) saivat samankaltaisia tuloksia unilaboratoriossa toteutetussa tutkimuksessa, jossa manipuloitiin 34 nuoren (15–17-vuotiaiden) unen määrää. Koehenkilöt nukkuivat joko viisi, 7,5 tai kymmenen tuntia yössä. Viisi tuntia nukkuneet nuoret raportoivat olevansa merkittävästi masentuneempia, vihaisempia ja hämmentyneempiä verrattuna alkutilanteeseen. Kahden yön palautusunikaan ei riittänyt poistamaan negatiivisia mielialoja, vaikka positiivisiakin mielialoja palautuikin. Lisäksi viisi tuntia nukkuneet nuoret raportoivat onnellisuuden tunteen sekä energiatasojensa laskeneen. Yhtä lailla 7,5 tuntia nukkuneet nuoret kokivat energiatasojensa laskeneen. (Booth ym. 2021, 3–5.) Vähäiseen unen määrään verrattuna kymmenen tuntia nukkuneiden nuorten onnellisuus kasvoi huomattavasti, mikä osoittaa sen, että riittävä uni voi auttaa ennaltaehkäisemään mielialahäiriöitä ja edesauttaa myönteistä mielialaa (Booth ym. 2021, 5–7).

Myös 5033 nuorta kattaneessa pitkittäistutkimuksessa saatiin yhteneviä tuloksia unen ja mielenterveyden välisestä yhteydestä (Orchard ym. 2020). Eroavaisuutena Shortin ym. (2020) ja Boothin ym. (2021) tutkimuksiin tässä tutkimuksessa nuorilta kerättiin lisäksi tietoja ahdistuneisuudesta ja masennuksesta standardoitujen haastattelujen avulla. Analyyseissä tarkasteltiin unen ja mielenterveysongelmien välisiä ristikkäisvaikutuksia ja pitkittäisyhteyksiä. Tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan, ennustavatko unen laatu, kuten nukahtamisviive, yöaikainen herääminen, päiväaikainen väsymys, ylösnousemisen helppous ja riittävän unen saaminen, sekä unen mallit, kuten nukkumaanmeno-aika, heräämisaika ja kokonaisuniaika, tulevia mielenterveysongelmia. (Orchard ym. 2020.)

Orchard ym. (2020, 1129–1130) saivat tulokseksi, että masentuneilla nuorilla oli haasteita sekä unen laadussa että unen malleissa, kun taas ahdistuneilla nuorilla oli pääsääntöisesti

haasteita unen laadussa. Nämä näkyivät nuorten mukaan nukahtamisen haasteina, yöllisten heräilyjen lisääntymisenä ja lisääntyneenä päiväaikaisena väsymyksenä. Lisäksi masentuneet nuoret menivät nukkumaan myöhemmin ja heidän unen määränsä oli lyhyempi sekä koulupäivinä että viikonloppuisin verrattuna nuoriin, joilla ei ollut ahdistuneisuuden tai masennuksen oireita. Etenkin lyhyt unen määrä koulupäivinä ja heikko unen laatu ennustivat tulevia ahdistuneisuus- ja masennusoireita. (Orchard ym. 2020, 1129–1130.)

## 2.5 Unettomuus

Unettomuus tarkoittaa unen määrän tai laadun puutetta, jolloin henkilö ei kykene nukkumaan riittävästi ja virkistymään unen avulla (Partonen 2019b). Se on yleisin unihäiriö ja pitkäaikaisena unettomuus häiritsee aivojen uni-valverytmin säätelyjärjestelmää, mikä voi johtaa sairausasteiseen unettomuuteen eli unettomuushäiriöön (Partinen & Huutoniemi 2018, 97). Kansainvälisen unihäiriöluokituksen mukaan unettomuushäiriön diagnoosi edellyttää, että unettomuusoireet ovat kestäneet vähintään kuukauden ajan. Unettomuus voi ilmetä eri tavoin eri ihmisillä: stressistä ja ahdistuksesta kärsivillä esiintyy usein nukahtamisvaikeuksia, masennukseen liittyy puolestaan tyypillisesti liian aikaista heräämistä aamuyöllä. Yleisin unettomuuden muoto on kuitenkin unen katkonaisuus eli vaikeus pysyä unessa koko yön ajan. (Partinen & Huutoniemi 2018, 99.)

Pitkäaikainen unettomuus aiheuttaa elimistön ja aivojen heikentynyttä palautumista, mikä johtaa uupumukseen, toimintakyvyn ja keskittymisen heikkenemiseen sekä jatkuvaan päiväaikaiseen väsymykseen (Partinen & Huutoniemi 2018, 97; Partonen 2019b). Lisäksi pitkäkestoinen unettomuus lisää riskiä sydän- ja verisuonitauteihin, mielenterveyshäiriöihin sekä muistisairauksiin. Suomessa pitkäkestoisen unettomuushäiriön esiintyvyys on noin 10 prosenttia ja vaikka osa potilaista nukkuu määrällisesti riittävästi, unen koettu laatu on usein heikko ja aiheuttaa kärsimystä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 97–98; Partonen ym. 2020.)

Unettomuushäiriön taustalla on useita altistavia, laukaisevia ja ylläpitäviä tekijöitä, kuten kielteiset uskomukset omasta unesta, haitalliset miellelyhtymät ja epätarkoituksenmukaiset selviytymisyriytykset. Häiriössä uni-valvejärjestelmän säätely muuttuu, ja stressijärjestelmän yliaktiivisuus voi ylläpitää oireita sekä heikentää tunnesäätelyä. Pitkäkestoinen unettomuus voi muodostaa itseään ruokkivan noidankehän, jossa haitalliset ajatus- ja käyttäytymismallit sekä fysiologiset muutokset ylläpitävät unettomuutta. Hoidossa keskeistä on näiden mallien tunnistaminen ja muokkaaminen sekä lääkkeetön hoito, kuten kognitiivinen

käyttäytymisterapia, joiden avulla pyritään katkaisemaan unettomuutta ylläpitävä kierre. (Partonen ym. 2020.)

## 2.6 Nuorten unettomuus

Unettomuusoireiden yleisyys lisääntyy huomattavasti nuoruusiässä, eritoten tytöillä (Zhang ym. 2016, 1563), mistä myös Partinen ja Huutoniemi (2018, 48, 98) kirjoittavat. Murrosikä on kriittinen vaihe unettomuusoireiden kehittymiselle ja niiden ilmaantuvuus kasvoi tasaisesti murrosiän fysiologisten muutosten edetessä (Zhang ym. 2016). Niin ikään 3476 nuoren (keski-ikä 14,9 vuotta) univajetta tutkineessa tutkimuksessa saatiin samankaltaisia tuloksia siitä, että unettomuus lisääntyi iän ja luokka-asteen myötä (Paiva ym. 2015, 521, 523). Tutkimuksessa kerättiin tietoa kyselylomakkeella, jossa kysyttiin unen kestoa arkipäivinä ja viikonloppuisin sekä unettomuusoireita, jotka tässä tutkimuksessa määriteltiin tilanteeksi, jossa unen kestossa oli vähintään kolmen tunnin ero arkipäivien ja viikonloppujen välillä. Lisäksi kysyttiin muita terveyteen liittyviä kysymyksiä, kuten väsymystä, päänsärkyä ja nukahtamisvaikeuksia. (Paiva ym. 2015, 523.) Murrosiän eri vaiheiden aikana, jotka määriteltiin ulkoisten primaaristen ja sekundaaristen sukupuoliominaisuuksien perusteella, unettomuusoireiden yleisyys lisääntyi tytöillä 3,4 prosentista 12,2 prosenttiin ja pojilla 4,3 prosentista 9,1 prosenttiin. Tulokset osoittivat, että nuorten unettomuus ilmeni vaikeutena nukahtaa ja vaikeutena pysyä unessa. Nämä ongelmat lisääntyivät murrosiän edetessä, eritoten tyttöjen keskuudessa. Unettomuuden vakavuus, jota mitattiin *Insomnia Severity Index (ISI)* -mittarilla, lisääntyi myös murrosiän edetessä, ja tulokset olivat niin ikään johdonmukaisesti heikommat tytöillä kuin pojilla. (Zhang ym. 2016, 1566–1567.) Paivan ym. (2015, 525) mukaan unen määrä oli nuorilla vähäinen sekä arkisin että viikonloppuisin, ja unen vähenemistä havaittiin 38,5 prosentilla nuorista arjen ja viikonloppujen välillä. Uniongelmia esiintyi 37,2 prosentilla nuorista, ja unettomuutta, joka tässä tutkimuksessa määriteltiin tilanteeksi, jossa unen kestossa oli vähintään kolmen tunnin ero viikonloppun ja arkipäivien välillä, esiintyi 18,9 prosentilla nuorista. Unettomuus oli negatiivisesti yhteydessä unen määrään arkipäivisin. Nukahtamisvaikeuksia esiintyi neljäsosalla nuorista, mutta se oli yleisempää unettomuutta kokevilla nuorilla. (Paiva ym. 2015, 525.)

Unettomuusoireet olivat huomattavasti yhteydessä käyttäytymisen häiriöihin, heikentyneeseen mielenterveyteen ja matalampaan yleisterveyteen sekä tytöillä että pojilla riippumatta murrosiän eri vaiheista (Zhang ym. 2016, 1568). Myös Paiva ym. (2015, 523–

524) huomasivat, että unettomuus heikensi elämänlaatua ja lisäsi terveysongelmia ja etenkin unettomuutta kokeneilla väsymys, päänsärky, huimaus, ärtyneisyys, hermostuneisuus sekä niska- ja hartiakivut lisääntyivät merkittävästi. Kaikki tutkitut terveysongelmat olivat yleisempiä tytöillä kuin pojilla (Paiva ym. 2015, 523). Zhangin ym. (2016) tutkimuksessa pojilla unettomuus kytkeytyi enemmän epäterveellisiin elämäntapoihin kuten alkoholin, tupakan ja energiajuomien käyttöön kuin tytöillä. Tytöillä unettomuus kytkeytyi yleisemmin ihmissuhde- ja emotionaalisiin ongelmiin. (Zhang ym. 2016, 1567.)

Hysing ym. (2013, 552–553) havaitsivat, että nuorten (n=10 220) keskimääräinen unen määrä oli arkisin kuusi tuntia ja 25 minuuttia, mikä johti noin kahden tunnin univajeeseen suhteutettuna nuorten ilmoittamaan keskiarvoon subjektiivisesta unen määrän tarpeesta (8 tuntia ja 35 minuuttia). Viikonloppuisin ei havaittu univajetta.

Unettomuutta tarkasteltiin kolmen eri määritelmän avulla. Ensimmäinen määritelmä perustui DSM-IV-luokitukseen, jossa unettomuudella tarkoitetaan vaikeutta nukahtaa, vaikeutta pysyä unessa, päiväväsymystä ja uneliaisuutta. Toisen määritelmän mukaan, joka perustuu DSM-5-luokitukseen, unettomuutta esiintyy vähintään kolmena päivänä viikossa ja se on jatkunut yhdestä kolmeen kuukauteen. Kolmas määritelmä oli kvantitatiivinen: siinä unettomuudella tarkoitettiin vaikeuksia nukahtaa tai pysyä unessa vähintään kolmena yönä viikossa kuuden kuukauden ajan, ja lisäksi nukahtaminen kestää yli 30 minuuttia. Jokaisen määritelmän mukaan nuorilla esiintyi unettomuutta, mutta tulokset vaihtelivat: 23,8 prosentilla (DSM-IV), 18,5 prosentilla (DSM-V) ja 13,6 prosentilla (kvantitatiiviset kriteerit). (Hysing ym. 2013, 552–553.) Myös Hysing ym. (2013, 552) saivat tulokseksi, että unettomuuden esiintyvyys oli huomattavasti suurempi tytöillä kuin pojilla.

Liian vähälle jääneen unen vaikutukset yläkouluikäiseen nuoreen voivat olla merkittäviä. Widome ym. (2019, 163, 166) saivat tutkimuksessaan tulokseksi, että riittämätön unen kesto ja sitä myötä muodostuvat uni-valverytmihäiriöt olivat yhteydessä alhaisempaan todennäköisyyteen harrastaa esimerkiksi urheilua ja tehdä läksyjä ja kotitöitä kouluiltoina.

## 2.7 Päiväväsymys

Päiväväsymyksellä (daytime sleepiness) tarkoitetaan kyvyttömyyttä ylläpitää vireyttä valveillaoloaikana, joka nähtävästi johtuu liian vähäisestä unen määrästä ja/tai huonosta unen laadusta (Fava 2004; Gaina ym. 2007; Short ym. 2011, viitattu lähteessä Lehto & Uusitalo-Malmivaara 2013, 2). Bruni (2022, 98) määrittelee liiallisen päiväväsymyksen (eng. excessive

daytime sleepiness, EDS) subjektiiviseksi unisuuden tunteeksi tai lisääntyväksi alttiudeksi nukahtaa tilanteissa, jolloin henkilön toivottaisiin olevan hereillä ja tarkkaavaisena. Babcock ym. (2020, 349) mainitsevat tutkimuksessaan, kuinka liiallista päiväväsymystä esiintyi yleisesti lapsilla, ja kuinka sillä voi olla huolestuttavia vaikutuksia, jos sitä ei diagnosoida eikä hoideta. Puutteellinen diagnoosi päiväväsymyksestä saattoi johtaa lääkkeiden epätarkoituksen mukaiseen käyttöön, joka saattoi lisätä päiväväsymystä ja siihen kytkeytyviä käyttäytymisongelmia (Babcock ym. 2020, 349). Bruni (2022, 104) sen sijaan kirjoittaa lääkkeiden puolesta, kuinka liiallisen päiväväsymyksen kanssa kamppailevien lasten koulumenestystä pystyttiin lääkkeiden avulla tukemaan. Babcockin ym. (2020, 349) tutkimuksen tulokset päiväväsymyksestä ja käyttäytymisongelmien välisestä yhteydestä täydentävät Astillin ym. (2012, 1131) tuloksia siitä, että unen määrällä oli vaikutusta käyttäytymisongelmiin.

Arkipäivien ja viikonloppujen erot nukkumaanmenokäyttäytymisessä ja heräämisajoissa saattoivat johtaa esimerkiksi siihen, että nuoret viettivät enemmän aikaa sängyssä, mikä oli Liun ym. (2019, 3) mukaan yhteydessä suurempaan päiväväsymyksen riskiin. Etenkin iltaisuus eli illalla venyvä toiminta oli voimakkaimmin yhteydessä lisääntyneeseen päiväväsymykseen (Liu ym. 2019, 3).

Liu ym. (2019, 6) kirjoittivat, että päiväväsymyksen todettiin olevan omavaraisesti yhteydessä päiväuniin, alkoholin ja energiajuomien kulutukseen, heikentyneeseen mielenterveyteen sekä tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin. Myös Paiva ym. (2015) mainitsevat tutkimuksessaan nuorten väsymyksestä (fatigue). Väsymys oli yksi yleisimmistä terveysongelmista nuorilla ja sitä koki jopa 39 prosenttia. Väsymyksen riski kasvoi eniten kouluasteen myötä: tytöillä väsymys oli hiukan yleisempää kuin pojilla. (Paiva ym. 2015, 523.)

## **2.8 Koulupäivien alkamisajankohdista**

Perusopetusasetuksen mukaan yläkouluissa viikkotuntimäärät vaihtelevat 29–30 tunnin välillä ja lähtökohtaisesti koulupäivien enimmäispituus on seitsemän tuntia. Varsinainen koulupäivien alkamisajankohtien määrittäminen kuuluu opetuksen järjestäjälle. (Opetushallitus 2023.)

Partinen ja Huutoniemi (2018, 47) mainitsevat, että yläkoulussa ja lukiossa koulujen alkamisajankohdan siirtäminen 30–60 minuutilla riittäisi jo täyttämään suurimman osan

nuorten unen tarpeesta. Myös Short ym. (2020, 9) ehdottivat koulun alkamisajankohtien viivästyttämistä nuorten unen määrän optimointia edistävänä toimenpiteenä. Vasta-argumenttina oli kuitenkin perusteltu, että nuoret menisivät vain myöhemmin nukkumaan, jos koulujen alkamisajankohtia siirrettäisiin. Väite oli kuitenkin osoitettu monissa selvityksissä vääräksi. (Partinen & Huutoniemi 2018, 47.)

Widome ym. (2020) tutkivat, miten koulupäivän alkamisajan siirtäminen myöhemmäksi (50–65 minuuttia) vaikuttaa nuorten unen määrään, ajoitukseen ja laatuun. Tutkimuksessa havaittiin, että alkamisajan siirtäminen ei vaikuttanut merkittävästi arkipäivien nukahtamisaikaan. Tämä viittasi siihen, että nuoret eivät käyttäneet lisäaikaa valvomiseen. Sen sijaan unen määrä lisääntyi arkipäivinä noin 40 minuuttia verrattuna verrokkeihin, jotka aloittivat koulun normaalisti 7.30, mutta unen määrä (keskimäärin 8 tuntia ja 5 minuuttia) jäi kuitenkin edelleen alle useiden asiantuntijoiden suosittelman 8–10 tunnin yöunen. (Widome ym. 2020.) Myös Wheaton ym. (2016) havaitsivat myöhempien alkamisaikojen lisäävän unen kesto: jokaista kahden minuutin alkamisajan viivästystä kohti nuoret saivat vähintään yhden lisäminuutin unta. Lisäksi myöhemmin koulupäivänsä aloittaneiden koulujen oppilaiden viikonloppuyöunen kesto lyheni ensimmäisen vuoden aikana 24 minuuttia ja toisen vuoden aikana 34 minuuttia, mikä viittasi univelan vähenemiseen (Widome ym. 2020). Unen laadussa Widome ym. (2020) eivät havainneet koulupäivien alkamisajankohtien myöhäistämisen osalta merkittäviä muutoksia.

Suomessa koulupäivien alkamisajankohtien suunnittelussa on kuitenkin korostettu, että aikataulujen tulisi perustua ensisijaisesti oppimisen tarpeisiin, ei ulkoisiin vaatimuksiin, eikä koulupäivän tulisi alkaa liian aikaisin tai olla liian tiivis. Kansainvälinen tutkimusnäyttö kouluamujen myöhentämisen hyödyistä on ristiriitaista: meta-analyysit ja systemaattiset katsaukset eivät ole osoittaneet selkeitä hyötyjä unen määrän tai hyvinvoinnin kannalta, ja tutkimusten rajoitteena on usein ollut seurantajaksojen lyhyys ja kouluympäristöjen erilaisuus. Pienetkin muutokset, kuten koulupäivän myöhentäminen 10 minuutilla, voivat kuitenkin lisätä nuorten yöunta ja vähentää ruutu-aikaa, mutta vaikutukset esimerkiksi liikuntaan ovat vaihdelleet. Päätökset kouluamujen alkamisajoista voivat näin ollen vaikuttaa laajasti nuorten terveyteen ja kansanterveyteen, vaikka yksiselitteisiä johtopäätöksiä ei voida tehdä. (Partonen 2019a.)

Vaikka lisätutkimusta tarvitaan, olemassa oleva näyttö tuki koulun alkamisajan myöhentämistä keinona pidentää nuorten yöunta ja parantaa heidän hyvinvointiaan,

turvallisuuttaan ja mahdollisesti myös akateemista menestystään (Wheaton ym. 2016).  
Pidemmällä unen määrällä todettiin olevan yhteys positiiviseen koulumenestykseen, vaikka kognitiivisten toimintojen, kuten muistin ja keskittymisen, ja unen määrän välinen suhde oli epäjohtonmukainen. Pidempi unen määrä oli yhteydessä korkeampaan tunne-elämän säätelyyn, kuten ahdistuksen, stressin ja masennusoireiden käsittelemiseen verrattuna nuoriin, jotka nukkuivat määrällisesti liian vähän. (Chaput ym. 2016, 269.)

### 3 Tutkimustehtävä

Tämän pro gradu -tutkielman tehtävänä on tarkastella yläkouluikäisten (12–16-vuotiaiden) näkemyksiä unen määrästä ja laadusta, unettomuudesta sekä koulupäivien alkamisajankohdista suhteessa heidän uneensa ja nukkumistottumuksiinsa. Tutkielman tavoitteena on analysoida monipuolisesti nuorten vastauksista esiin nousevia seikkoja sekä täydentää aiempaa tietopohjaa tuomalla esiin nuorten omia näkemyksiä unesta ja nukkumisesta.

Tutkielma antaa lisäksi nuorille mahdollisuuden tulla kuulluksi, mikä on merkityksellistä nuorisotutkimuksen kontekstissa, sillä monet aiemmat tutkimukset ja selvitykset, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyt, perustuvat pääosin strukturoituihin kyselylomakkeisiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a).

Näiden pohjalta tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia näkemyksiä yläkouluikäisillä nuorilla on unen määrästä, unen laadusta sekä unettomuudesta?
2. Millaisia näkemyksiä yläkouluikäisillä nuorilla on koulupäivän alkamisajankohdan yhteydestä uneensa ja nukkumistottumuksiinsa?

## 4 Tutkimusmenetelmät

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa hyödynnetään tyypillisesti haastatteluja, havainnointia ja dokumenttien analysointia. Tutkija valitsee näistä menetelmistä tutkimuksensa tarpeisiin parhaiten soveltuvat, mikä mahdollistaa syvällisen ja monipuolisen aineiston keruun tutkittavasta ilmiöstä. Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin puolistrukturoiduin haastatteluin, jotka soveltuvat hyvin nuorten näkemyksien tutkimiseen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 46–48; Tuomi & Sarajärvi 2018, 98–99.)

Laadullinen lähestymistapa mahdollistaa nuorten omien kokemusten ja ajatusten ilmaisemisen omin sanoin, mikä rikastuttaa tutkimustietoa nuorten unesta ja siihen liittyvistä tekijöistä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99; Hirsjärvi & Hurme 2008, 48). Haastattelut tarjoavat mahdollisuuden syventyä yksilöllisiin kokemuksiin ja ymmärtää nuorten hyvinvointia laajemmin kuin pelkät määrälliset menetelmät.

Laadullisen tutkimuksen peruseriaatteisiin kuuluu, että osallistuminen on vapaaehtoista eikä haastateltaville saa koitua haittaa (Luomanen & Nikander 2017, 289). Tämä on erityisen tärkeää nuorisotutkimuksessa, sillä alaikäiset ovat erityisasemassa esimerkiksi suostumuksen ja lupa-asioiden suhteen (Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017, 316–317). Nuorten haavoittuvuuden huomioiminen edellyttää myös turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomista haastattelutilanteessa (Keiski ym. 2023).

Näiden periaatteiden ja tutkimuskysymysten pohjalta laadullinen haastattelumenetelmä valikoitui tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, sillä se mahdollisti syvällisen ymmärryksen nuorten näkemyksistä uneen ja nukkumiseen liittyvistä tekijöistä (Hirsjärvi & Hurme 2008; Tuomi & Sarajärvi 2018).

### 4.1 Aineiston keruu

Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 32) mukaan haastattelut ovat laajalti käytetty tiedonkeruumenetelmä, ja strukturoimattomat haastattelut ovat nykyään yleisiä. Vapaampaa, puolistrukturoitua haastattelua kutsutaan myös teemahaastatteluksi (Hirsjärvi & Hurme 2008, 46–47). Teemahaastattelulle on olennaista, että spesifien kysymysten sijaan haastattelu rakentuu keskeisten teemojen varaan. Vuorovaikutteisuus on merkittävässä roolissa, mikä vahvistaa haastateltavien omien näkemysten ja merkitysten kuuluviin tuleamista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.)

Tutkimuslupahakemus toimitettiin yhdelle Varsinais-Suomen kaupungille, joka hyväksyi sen ja toimitti edelleen koulun rehtorille lopullista hyväksyntää varten. Tämän jälkeen nuoria tavoiteltiin koulun hyvinvointitiimin kautta Wilma-viestein, jonka jälkeen haastatteluista kiinnostuneisiin oppilaisiin sekä heidän huoltajiinsa oltiin yhteydessä sähköpostitse.

Oppilaille ja huoltajille lähetettiin heti ensimmäisten yhteydenottojen yhteydessä haastattelupyynnö (ks. liite 1) sekä tutkimuksen tietosuojailmoitus. Alle 15-vuotiailta vaadittiin huoltajan kirjallinen suostumus ja kaikki haastatteluun osallistuneet nuoret allekirjoittivat itse lupautumislomakkeen haastattelutilanteen aluksi (ks. liite 2). Sähköpostitse ja yhteistyössä koulun hyvinvointitiimin sekä oppilaiden kanssa sovittiin tarkemmin haastattelujen ajankohdat. Haastattelut toteutettiin koululla oppituntien aikana helmimaaliskuussa alkuvuodesta 2025.

Teemahaastatteluihin osallistui yhdestä Varsinais-Suomen yhtenäiskoulusta yhteensä 13 7.–9.-luokkalaista nuorta, joista kuusi oli 7.-luokkalaisia, kolme 8.-luokkalaisia ja neljä 9.-luokkalaisia. Nuorista 11 oli tyttöjä ja kaksi poikia. Tämä sukupuolijakauma voi osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin, sillä tyttöjen ja poikien näkemykset uneen ja nukkumiseen liittyvistä teemoista voivat erota toisistaan. Alun perin sähköpostitse lähetettyihin haastattelukutsuihin vastasi 23 nuorta, mutta ensimmäiseen haastattelutilaisuuteen, jossa tutkija esitteli tarkemmin haastattelujen toteutusta, osallistui lopulta vain 13 henkilöä. Vaikka alkuperäisestä 23 nuoresta haastatteluihin osallistui lopulta 13, laadulliselle tutkimukselle on ominaista syvällinen perehtyminen tutkittavaan ilmiöön, mikä voi onnistua pienelläkin osallistujajoukolla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98–99).

Haastattelujen kestoksi tuli noin 30 minuuttia. Haastatteluista kaksi toteutettiin suunnitelman mukaisesti yksilöhaastatteluina. Muut haastattelut toteutettiin parihaastatteluina, lukuun ottamatta yhtä kolmen hengen ryhmähaastattelua. Parihaastatteluiden toteutus pohjautui nuorten toivomukseen: etenkin 7.- ja 8.-luokkalaiset perustelivat ystävän läsnäolon tekevän haastattelutilanteesta mukavamman ja rennomman. Ruusuvuori ja Tiittula (2017, 80) kirjoittavat tilanteeseen liittyen, että tutkimushaastattelutilanteet ovat luonteeltaan jatkuvasti muuttuvia ja että käytännön vuorovaikutustilanteissa ei ole mahdollista noudattaa täysin tarkasti ennalta määriteltyjä askelmerkkejä.

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, koska se mahdollisti joustavan vuorovaikutuksen ja antoi nuorille tilaa ilmaista omia näkemyksiään uneen ja nukkumiseen liittyvistä teemoista. Haastattelurunko (ks. Liite 3) sisälsi teemahaastattelun lisäksi

strukturoituja kysymyksiä nuorten osallistumisen tukemiseksi ja olennaisten teemojen (unen määrä, unen laatu, unettomuus ja koulupäivien alkamisajankohdan yhteys nuorten uneen ja nukkumistottumuksiin) kattavan käsittelyn varmistamiseksi.

Tutkimuksessa ei toteutettu teemahaastattelun esitestausta aikataulullisten rajoitteiden vuoksi. Esitestauksen puuttuminen voi olla yksi tutkielman rajoitteista, sillä sen avulla olisi voitu varmistaa haastattelukysymysten toimivuus ja arvioida haastattelujen kestoja tarkemmin. Aarnos (2018, luku 'Kouluun lapsia tutkimaan') korostaa, että haastattelukysymyksiä muodostettaessa on tärkeää huomioida kohderyhmän erityispiirteet, kuten nuorten ajattelun kehitysvaihe ja kielellinen ilmaisukyky. Haastattelurunko laadittiin huolellisesti tutkimuskysymysten ja teorian pohjalta, ja siihen sisällytettiin peruskysymysten lisäksi myös tarkentavia kysymyksiä (Hyvärinen 2017, 29–30), jotka tukivat keskustelua ja auttoivat ohjaamaan haastattelua kohti tutkimuksen tavoitteita. Teemahaastattelun joustava luonne mahdollisti sen, että haastattelutilanteissa voitiin tarvittaessa muokata kysymyksiä tai syventää keskustelua haastateltavien vastausten mukaan. Ensimmäinen haastattelu antoi suuntaviivat seuraaville haastatteluille, ja sen pohjalta runkoon tehtiin lähinnä viimeisen kysymyksen osalta muutoksia, koska se osoittautui haasteelliseksi ymmärtää

Vaikka nuoret toivoivat parihaastatteluiden toteuttamista, haastatteluita ei voida luonnehtia perinteisiksi ryhmähaastatteluiksi, joille on ominaista osallistujien välinen vuorovaikutus ja yhteinen keskustelu. Haastattelut toteutettiin siten, että jokainen nuori vastasi kysymyksiin itsenäisesti. On kuitenkin todennäköistä, että ystävän läsnäolo vaikutti jossain määrin haastateltavien vastauksiin ja keskustelun dynamiikkaan. Tämä vaikutus ei kuitenkaan vaikuttanut merkittävältä eikä muuttanut olennaisesti haastattelujen sisältöä, mutta se voi osaltaan olla yksi tutkielman rajoituksista, mikä tulee huomioida tulosten tulkinnassa. Ystävän mukanaolo paransi haastattelutilanteen rentoutta etenkin nuorempien osallistujien kohdalla, ja vuorovaikutus keskittyi yksittäisen vastaajan ja haastattelijan välille.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita noudattaen (Keiski ym. 2023) haastattelut toteutettiin kasvokkain turvallisessa ja viihtyisässä tilassa, jossa haastateltavien anonymiteetti voitiin taata. Jokaista haastateltavaa muistutettiin tästä huomioitavasta anonymiteetistä, osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu missä tahansa vaiheessa. Haastattelujen ääni tallennettiin Turun yliopiston Zoom -sovelluksen avulla sen helppokäyttöisyyden ja tietoturvaominaisuuksien vuoksi. Aineistoja säilytettiin litteroinnin

ajan tietoturvalisessa ja salasanasuojatussa Turun yliopiston SeaFile -sovelluksessa. Turun yliopiston ohjeistuksen mukaisesti tämän tutkimuksen aineistoa säilytetään viisi vuotta.

## 4.2 Tutkimusaineiston analyysi

Laadullisen sisällönanalyysin tavoitteena on saada haastatteluaineistoista nousevista merkityksistä tiivistetty ja yleinen kokonaiskuva säilyttämällä oleellinen informaatio (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121–122). Tutkielmalle asetetut tavoitteet ja tutkimuskysymykset ohjasivat lähtökohtaisesti aineiston analyysia. Tutkielman analyysimuodoksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa keskeiset johtopäätökset rakentuivat yksinomaan kerätyn aineiston pohjalta tehtyihin tulkintoihin. Vaikka laadullisessa sisällönanalyysissa ei tavallisesti aiemmat tutkimukset ja teoreettiset viitekehykset ohjaa aineiston analyysia, tässä tutkimuksessa ne olivat kuitenkin tunnistettavissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108, 114.)

Laadullisessa sisällönanalyysissa aineiston analysointia ohjasi aineiston systemaattinen koodaus, jonka avulla tutkija pyrki löytämään aineistosta tutkimuksen kannalta tärkeitä seikkoja (Vuori 2021). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee Tuomi ja Sarajärven (2018, 122) mukaan aineiston olennaisten ilmaisuun tiivistyksestä (pelkistys) aineiston klusterointiin (ryhmittely) ja edelleen abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden muodostamiseen.

Aineiston pelkistäminen aloitettiin litteroinnista, mikä on Ruusuvuoren ja Nikanderin (2017, 437) mukaan tärkeä vaihe analyysia. Aineiston litterointi suoritettiin Turun yliopiston tarjoamalla Transscribe-sovelluksella, joka perustuu tekoälyn käyttöön. Sovellus nopeutti prosessia merkittävästi, mutta sen tuottamat litteraatit sisälsivät kuitenkin huomattavan määrän virheitä esimerkiksi hiljaa puhutun äänen tai päällekkäisen puheen takia. Tämän vuoksi litteraatit käytiin tutkijan toimesta useaan kertaan huolellisesti läpi ja virheet korjattiin manuaalisesti. Samalla tekstistä poistettiin tutkimuskysymysten kannalta turhat puheenvuorot pois, merkittiin haastateltavien vastaukset punaisella värillä sekä merkittiin puheenvuorojen perään haastateltavien tunnisteet.

Litterointivaiheessa haastateltavat merkittiin tunnisteilla H1–H13 luokka-asteen mukaisesti: 9.-luokkalaiset olivat H1–H4, 8.-luokkalaiset H5–H7 ja 7.-luokkalaiset H8–H13. Analyysissä kiinnitettiin huomiota siihen, miten eri luokka-asteet toivat esiin erilaisia näkökulmia tutkittaviin teemoihin, mikä rikastutti ymmärrystä nuorten kokemuksista. Litterointivalinnat tehtiin tutkijan harkinnan ja käytettävissä olevan ajan puitteissa. Anonymiteetin varmistamiseksi kaikki tunnistettavat tiedot, kuten oppilaiden nimet, poistettiin aineistosta

(Ruusu vuori & Nikander 2017, 437–439). Litteroitu aineisto pelkistettiin ja analysoitiin huolellisesti tutkimuskysymysten ohjaamana.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 122) mukaan analyysiyksikkö voi olla laajuudeltaan yksi sana, virke tai useasta ajatuksesta muodostuva kokonaisuus. Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköinä käytettiin vaihtelevia kokonaisuuksia nuorten ilmaisutavan ja haastattelukysymysten rakenteen vaikutuksesta. Esimerkki siitä, miten alkuperäiset ilmaukset on pelkistetty:

Taulukko 1. Aineiston pelkistäminen

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
Mä seuraan sitä aika paljon, niin mä saan yleensä noin kuusi tuntia unta melkein joka yö.	nukkuu keskimäärin kuusi tuntia yössä
”No siis, mulla on jotenkin semmoinen, että aina kun mä herään, niin mä oon, että voi vitsi, kun vois vielä nukkua, että se oli niin hyvä olo ja semmoinen lämmin siellä omassa sängyssä. Kyllä mä koen, että se nukkuminen on semmoinen turva-aika tai semmoinen, että kyllä mä tosi paljon nautin siitä nukkumisesta. Ja silleen mun unenlaatu, niin mä koen, että se on tosi hyvää.”	kokee unen laadun hyväksi ja nauttii nukkumisesta
”Mä oon kokenut semmoista että siis, jossain vaiheessa mulla oli vaan niinku tosi vaikeeta nukahtaa, että mä menin tyylisiin yhdeksältä silleen että nyt mä meen nukkumaan mut mä nukahin vast kolmelta ja mä en niinku tehny mitään, mä vaan yritin nukkuu.”	kokenut vaikeuksia nukahtaa, nukahtaminen kesti useita tunteja
”Siis ei se mun mielestä ole kovin sopiva. Se on silleen, että se haittaa se rytmi aika paljon. Et eka sun pitäis tottua siihen, että sä heräät. Vaikka just niinku silleen, että sä ehit kouluun kasiksi. Niin sit, kun sulla on tiistaina se yks kympin aamu, niin sit sä voit todennäköisesti tai tuut nukkuu paljon enemmän, kun se miten sä vaik nukkuisit kun sul on kasin aamu. Se haittaa sitä rytmiä enemmän.”	koulupäivän alkamisaika ei ole sopiva, rytmin vaihtelu haittaa, unen määrän vaihtelu

Aineiston pelkistämisen jälkeen analyysissa siirryttiin klusterointivaiheeseen, jossa pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin sisällöllisesti yhtenäisiin alaluokkiin. Klusteroinnin tarkoituksena oli

järjestää aineisto loogiseen kokonaisuuteen ja tunnistaa teemoja, jotka kuvaavat nuorten näkemyksiä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Taulukko 2. Aineiston klusterointi

<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokat</b>
nukkuu keskimäärin kuusi tuntia yössä, unen määrän vaihtelu koulupäivien rytmin mukaan	unen määrä
kokee unen laadun hyväksi, nauttii nukkumisesta	unen laatu
kokenut vaikeuksia nukahtaa, nukahtaminen kestänyt useita tunteja	nukahtamisvaikeudet
koulupäivän alkamisaika ei ole sopiva, rytmin vaihtelu haittaa, unen määrän vaihtelu	koulupäivän alkamisajan vaikutus nukkumiseen

Klusteroinnin avulla aineiston pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin alaluokkiin, jotka muodostavat pohjan ylä- ja pääluokkien abstrahoiselle teemojen samankaltaisuuksien perusteella.

Taulukko 3. Aineiston abstrahointi

<b>Alaluokat</b>	<b>Yläluokat</b>	<b>Pääluokat</b>
unen määrä	nukkumistottumukset	nuorten näkemyksiä unesta, koulupäivän alkamisajan vaikutukset
unen laatu	unen haasteet	
nukahtamisvaikeudet		
Koulupäivän alkamisajan vaikutus nukkumiseen	koulun vaikutus uneen	

Abstrahoinnin avulla alaluokat yhdisteltiin yläluokiksi, jotka kuvaavat nuorten unen määrään ja laatuun sekä koulun vaikutuksiin liittyviä teemoja. Lopulta nämä yläluokat tiivistettiin kahteen pääluokkaan: nuorten näkemyksiä unesta sekä koulun ja ympäristön vaikutuksia uneen, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin unen merkityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen keskeiset tulokset, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin yläkouluikäisten nuorten näkemyksistä unen määrästä, laadusta ja unettomuudesta sekä koulupäivän alkamisajankohdan yhteydestä uneen ja nukkumistottumuksiin. Tulokset on jäsennelty kahden pääluokan perusteella: nuorten näkemyksiä unesta ja näkemyksiä koulupäivien alkamisajankohdista.

Tulosten esittely pohjautuu aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, jossa haastatteluaineisto analysoitiin systemaattisesti pelkistämisen, klusteroinnin ja abstrahoinnin kautta. Näiden analyysivaiheiden avulla aineistosta muodostettiin keskeiset teemat ja luokiteltiin ne tutkimuskysymysten mukaisesti. Näkemyksiä havainnollistetaan suorilla lainauksilla nuorten vastauksista sekä aiemmassa luvussa esitellyillä taulukoilla, jotka kuvaavat analyysin etenemistä.

Tulokset tuovat esiin nuorten subjektiivisia näkemyksiä unen merkityksestä heidän arjessaan sekä siihen vaikuttavista tekijöistä, kuten koulupäivien rytmistä ja niihin liittyvistä stressitekijöistä. Lisäksi tuloksissa nostetaan esille unen määrään ja laatuun liittyviä haasteita, jotka vaikuttavat nuorten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

### 5.1 Nuorten näkemyksiä unesta

#### 5.1.1 Unen määrä ja vaihtelut

Nuorten haastatteluissa unen määrään liittyvät näkemykset ilmenivät moninaisina ja unirytmit vaihtelivat sekä arkena että viikonloppuisin. Vastauksissa kuvattiin erilaisia tapoja sovittaa nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja koulupäivien vaatimuksiin. Haastateltavat kertoivat nukkuvansa arkisin 6–10 tuntia yössä, mutta samalla toivat esiin, ettei uni aina tuntunut riittävän palauttamaan voimia koulupäivän rasituksiin. Onkin huomioitava, että asiantuntijat (esim. Hirshkowitz ym. 2015) suosittelevat nuorille 8–10 tunnin yöunia optimaalisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, mikä korostaa riittävän unen määrän tärkeyttä nuorten kehitykselle ja jaksamiselle. Eräs kahdeksaluokkalainen kuvasi arkipäivän unen määräänsä seuraavasti:

"Siis mä meen yleensä nukkumaan joskus kahentoista–kahen välillä, yöllä siis. Ja sitten mä herään, niin kuin ekaa kertaa soi herätys puoli seitsemältä, mutta kyllä mä sitten nousen tai lopullisesti herään joskus kymmenen yli seitsemän. Mä

seuraan sitä aika paljon (unen määrää), niin mä saan yleensä noin kuusi tuntia unta melkein joka yö." (H5)

Tämä sitaatti havainnollistaa, kuinka nuoren arki voi olla tiukasti aikataulutettua ja miten unen määrä voi jäädä niukaksi, vaikka nuori pyrkisikin nukkumaan mahdollisimman paljon. Tämä on linjassa THL:n (2023) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan suuri osa nuorista ei nuku suositusten mukaisesti. Haastatteluista ilmeni myös, että unen laatu ja riittävyden tunne olivat yhteydessä moniin muihin tekijöihin, kuten stressiin, vapaa-ajan aktiviteetteihin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Haastatteluissa ilmeni, että koulupäivien alkamisajankohdat vaikuttavat nuorten unirytmiiin ja vireystilaan sekä arkena että viikonloppuisin, mikä heijastuu unen määrään monin eri tavoin. Haastateltavat kuvasivat, kuinka heidän unirytmensä muuttui viikonloppuisin, jolloin nukkumaanmeno aika saattoi venyä myöhäiseksi ja heräämisaika siirtyä pitkälle päivään. Brouilletten ym. (2014, 181) mukaan moderni teknologia ja ruutuaika voivat osaltaan selittää myöhäisiä nukkumaanmenoajoja. Toisaalta osa nuorista kertoi olevansa erityisen väsyneitä perjantaisin, pitkän kouluviikon ja aikaisten kouluaamujen takia (H1, H3–H5, H9–H12). Tämä on sopusoinnussa Partisen ja Huutoniemen (2018, 46–47) kanssa, jotka toteavat, että arkena muodostunutta univajetta ei saa kuitattua yhden viikonlopun aikana. Haastatteluissa tuli ilmi, että viikonloppuisin pyritään kompensoimaan arkena menetettyä unta ja unet saattoivat venyä pitkälle päivään ilman "herätysrajaa". Esimerkiksi eräs nuori kuvaili tilannetta näin:

"Mä menen nukkuu joskus kahden viiva neljään aikaan öisin, ja mä herään noin kahelta päivällä. Suurimman osan ajasta jostain sieltä väliltä. – – Se (arki) vaikuttaa aika paljon siihen, että mä nukun paljon enemmän, huomattavasti enemmän, koska silloin mulla ei oo rajaa, milloin mun pitäis herätä. Niin mä voin nukkuu niin kauan, kuin mä haluan. Joskus mä heräsin viideltä, niinku päivällä." (H5)

Tämä haastattelukatkelma havainnollistaa, kuinka nuoren unirytmii voi muuttua huomattavasti viikonloppuisin ja miten arjen koulupäivien aikataulut voivat heijastua unen määrään ja ajoitukseen. Matriaccinin ym. (2011, 207, 209) tutkimus tukee tätä havaintoa, sillä heidän mukaansa nuorten nukkumaanmeno aika on siirtynyt myöhäisemmäksi, mutta heräämisaika ei ole muuttunut. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että viikonloppuisin pyritään aktiivisesti kompensoimaan arkena syntynyttä univajetta, mikä voi johtaa hyvinkin erilaisiin unirytmiihin verrattuna arkipäiviin.

Haastatteluisissa nousi esiin myös nuorten näkemyksiä siitä, että unen määrä pysyi viikonloppuisin usein samankaltaisena kuin arkena tai oli noin 1–2 tuntia pidempi. Esimerkiksi eräs yhdeksäsluokkalainen kuvasi viikonlopun unirytmiaan näin:

"No, huomattavasti myöhemmin (nukkumaanmeno-aika), kun käyn usein silleen yöllä tai illalla ulkona ja pelaan jotain pelejä ehkä kavereiden kanssa, niin varmaan joskus kolmelta. Mutta mä nukun myös pidempään siitä, että herään joskus 10 tai 11 tai jotain." (H4)

Seitsemäsluokkalainen puolestaan totesi:

*"Jos mä oon nukkunu, niinku huonosti tai silleen vähän arkisin, ni sit mä nukun tosi pitkään viikonloppuisin."* (H13)

Viikonlopun ja vapaapäivien nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa sekä unen määrässä oli kuitenkin havaittavissa yksilöllisiä vaihteluita. Viikonloppujen heräämisaikoihin saattoivat vaikuttaa esimerkiksi nuorten urheiluharrastuksiin liittyvät aamutreenit tai aamun peliturnaukset (H1, H6). Eräs seitsemäsluokkalainen kuvasi yksilöllisiin vaihteluihin liittyen seuraavasti:

"Joskus mä menen kahdeksalta nukkuu sen takia, että mä voin herätä joskus neljältä tai viideltä, että mä saan olla aamun ihan rauhassa. Mutta joskus mä menen taas 11 nukkuu et en oo jaksanut tehdä iltatoimia aiemmin. Sitten mä nukun johonkin yhdeksään asti ja joskus mä nukun johonkin neljään viiva viiteen asti." (H11)

Nämä haastattelukatkelmat tuovat esiin, kuinka nuorten unirytmit voivat olla monimuotoisia ja yksilöllisiä, ja niihin vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaaliset aktiviteetit, harrastukset ja henkilökohtaiset tarpeet.

### 5.1.2 Unen laatu ja siihen liittyvät tekijät

Nuorten haastatteluisissa unen laatu hahmottui monisyisenä ilmiönä, johon sisältyi sekä myönteisiä että kielteisiä ulottuvuuksia. Hyvälaatuinen uni kuvattiin rauhallisena, yhtäjaksoisena ja levollisena olotilana herätessä. Tämä on yhdenmukainen Bögelsin ym. (2010, 180) kanssa, jotka toteavat unen laadun olevan subjektiivinen kokemus, jossa yksilön tyytyväisyys omaan uneensa ja palautumisen tunne ovat keskeisiä. Eräs nuori kuvasi hyvää unta seuraavasti:

*"Semmoista rauhallista ja semmoista, että ei heräile yöllä. Semmoista pitkäaikaista ja semmoista, että kun herää, niin on semmoinen levollinen olo."* (H1)

Tämä kuvaus korostaa niitä elementtejä, joita nuoret arvostavat unen laadussa ja sen vaikutuksessa heidän päivittäiseen olotilaansa.

Haastatteluissa tuli esiin, että nuoret kokevat nukkuvansa pääsääntöisesti hyvin, mutta unen laatu voi vaihdella arjen ja koulutyön kuormituksen mukaan. Vastauksissa toistuivat yölliset heräilyt ja nukahtamisvaikeudet, jotka yhdistettiin esimerkiksi stressiin, ahdistukseen tai koulutehtäviin. Nämä tulokset tukevat Partisen ja Huutoniemen (2018, 99) näkemystä, jonka mukaan stressi ja ahdistus voivat ilmetä vaikeutena nukahtaa. Eräs nuori avasi kokemustaan seuraavasti:

"No välillä se on niin kuin semmoista... Että mulla on useammin silleen, että mä heräilen kesken yötä, kun se, että mä nukun hyvin. Tai sitten välillä mulla on silleen, että mä en vaan saa niin kuin unta. Kyllä mä ehkä sanoisin, että mä oon ehkä enemmän niin kuin huonolaatuisemmalla unella kuin siellä hyvälaatuisella, tietty mulla on myös välil semmoisia, että esimerkiksi kesällä tai joululomalla, nukun enemmän ja paremmin. Mut sitten, kun on koulua ja arkea niin mua stressaa tosi moni asia. Niin varmaan just sen takia mä nukun huonosti." (H2)

Tämä haastattelukatkelma osoittaa, kuinka arjen kuormitus ja psyykkinen stressi voivat heikentää unen laatua ja johtaa unettomuuden kokemuksiin.

Unen laatuun yhdistettiin myös ulkoisia tekijöitä, kuten fyysinen aktiivisuus ja teknologian käyttö. Esimerkiksi iltamyöhäiset treenit saattoivat vaikeuttaa rauhoittumista ja nukahtamista, mikä on sopusoinnussa Brouillette ym. (2014, 181) kanssa, joiden mukaan uniprosessit voivat olla herkkiä ulkoisille ärsykeille. Eräs nuori kuvasi tätä seuraavasti:

*"Paitsi kun on treenit, niin sitten se adrenaliini on jotenkin vielä siinä veressä. Niin se pitää mut hereillä."* (H6)

Tämä nuoren ääni tuo esiin, miten fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa uneen, erityisesti jos se ajoittuu liian lähelle nukkumaanmenoa.

Teknologian käyttö ennen nukkumaanmenoa tunnistettiin myös tekijäksi, joka vaikeutti nukahtamista ja heikensi unen laatua. Tämä tukee aiempaa tutkimusta (Brouillette ym. 2014, 181), jonka mukaan moderni teknologia ja ruutuaika lisäävät altistumista valolle ja stimulaatiolle, mikä voi häiritä unta. Nuoret pohtivat myös yleisemmin ikätovereidensa unettomuuden syitä ja näissä pohdinnoissa toistuivat samat teemat kuin omissa näkemyksissä: stressi, ahdistus, teknologian käyttö, kofeiinipitoiset juomat sekä epäsäännöllinen unirytm. Eräs nuori tiivisti asian näin:

*"Puhelin, huono unirytmisi sen takia, koska katsoo puhelinta... Ja sitten stressi kokeista." (H9)*

Tämä haastattelulainaus osoittaa, että nuoret ovat tietoisia unen ja elämäntapojen välisistä yhteyksistä ja tunnistavat unettomuuden monimutkaiset syyt, kuten Partinen ja Huutoniemi (2018, 97) toteavat.

Nuorten vastauksissa unen laatu hahmottui monien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksena. Aineistosta käy ilmi, että unen laatu ei ole yksiselitteinen ilmiö, vaan siihen kietoutuvat niin arjen kuormitus, mielialat kuin elämäntavatkin. Haastattelulainaukset havainnollistavat, kuinka nuoret itse tunnistavat ja sanoittavat näitä yhteyksiä arjessaan.

### 5.1.3 Unen vaikutus jaksamiseen ja mielialaan

Haastatteluaineistossa nuoret kuvasivat, kuinka laadukas ja riittävä uni tukee arjessa jaksamista ja mielialan tasapainoa. Energisyys, toimintakyky ja myönteinen vireystila olivat vahvasti yhteydessä levolliseen yöuneen. Eräs nuori kiteytti asian näin:

*"Kun mä oon nukkunut hyvin niin mulla on niinku tosi semmonen piirteä olo, että mulla on niinku semmonen fiilis, että mä voisin juosta maratonin!" (H2)*

Hyvä uni näyttäytyi myös lisääntyneenä iloisuutena ja aktiivisuutena sosiaalisissa tilanteissa, mikä tukee käsitystä unen positiivisista vaikutuksista nuorten hyvinvointiin:

*"Hyvä uni tekee musta iloisemman ja haluan olla sosiaalinen muiden kanssa." (H1)*

Vastaavasti puutteellinen uni ilmeni väsymyksenä, ärtyneisyytenä ja keskittymiskyvyn heikkenemisenä. Nämä näkemykset korostuivat erityisesti koulutyössä ja sosiaalisissa tilanteissa, mikä voi osaltaan selittää unen puutteen negatiivisia vaikutuksia nuorten arjessa.

*"Jos et oo nukkunu hyvin, niin sua väsyttää koulussa eikä pysty keskittymään mihinkään kouluhommiin." (H12)*

*"Siis välillä on tosi paljon ärtyneisyyttä tai sitten välillä mua vaikka naurattaa kaikki asiat." (H5)*

Unen puutteen kielteiset vaikutukset ulottuivat myös mielialaan ja motivaatioon, mikä ilmeni ärtyneisyytenä, vetäytymisenä ja motivaation puutteena huonosti nukuttujen öiden jälkeen. Unettomuus saattoi synnyttää jopa pelkoa nukahtamista kohtaan, mikä puolestaan vahvisti negatiivisia tunteita ja heikensi psyykkistä hyvinvointia:

"Unettomuus vaikuttaa muhun sillä tavalla, että mulla tulee ehkä jopa semmoinen vähän niinku pelko nukahtaa... Mä oon tosi ärtynyt ja väsynyt, enkä jaksa tehdä koulussa yhtään mitään." (H1)

Haastatteluaineiston perusteella unen vaikutukset nuorten jaksamiseen ja mielialaan ovat monitahoisia. Uni ei vaikuta ainoastaan vireystilaan, vaan kytkeytyy laajemmin nuoren tunne-elämään, motivaatioon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Nämä havainnot ovat yhdenmukaisia aiemman tutkimustiedon kanssa, joka korostaa unen keskeistä roolia aivojen toiminnalle, oppimiselle ja tunne-elämän tasapainolle (Hemels, Medic & Wille 2017; THL 2023). Lisäksi aineistossa korostuu, että pitkittynyt univaje voi johtaa nuorilla korostuneisiin stressireaktioihin, ahdistukseen, masennukseen sekä kognitiivisen suorituskyvyn laskuun (Hemels ym. 2017, 158). Havainnot tukevat näkemystä siitä, että unen riittävyys ja laatu ovat erityisen haavoittuvaisia murrosiässä, jolloin biologiset ja sosiaaliset muutokset altistavat nuoret unihäiriöille (Garipey ym. 2020; Partinen & Huutoniemi 2018). Haastatteluaineiston perusteella nuoret tunnistavat unen ja hyvinvoinnin väliset yhteydet arjessaan, mikä tukee ajatusta unen keskeisestä roolista nuoruusiän kehityksessä ja hyvinvoinnissa.

## 5.2 Näkemyksiä koulupäivien alkamisajankohdista

Haastatteluaineiston perusteella varhaiset kouluaamut, jotka tyypillisesti alkoivat noin kello 8.15, näyttäytyivät monen nuoren arjessa merkittävänä tekijänä unen ja jaksamisen kannalta. Vastauksissa tuli esiin, että aikaisia aamuja sisältyi viikkorytmiin, jota rytmittivät myös satunnaiset myöhäisemmät koulupäivien aloitukset. Erityisesti viikonlopun jälkeiset myöhäisemmät aloitukset koettiin palauttavina, sillä viikonloppuisin nukkumaanmeno- ja heräämisajat sekä unen määrä erosivat arjesta.

Koulupäivien alkamisajankohtaan liittyvät näkemykset vaihtelivat. Haastateltavat kuvasivat varhaisia aamuja kuormittavina ja unen kannalta haastavina. Aineistossa tuli esiin sekä perusteluja aikaisille aamuille että kuvauksia väsymyksestä ja keskittymisvaikeuksista koulupäivän alussa:

*"Kasinaamuina mä olen aika väsynyt etenkin aamuisin. Sitten kympin aamulla niin mä olen virkeämpi kuin silloin jos olen herännyt kasinaamuihin."* (H5)

Väsymyksen kokemus oli toistuva teema. Oppilaat kuvasivat, kuinka tämä vaikutti erityisesti päivän ensimmäisiin oppitunteihin:

*"Aamulla väsyttää tosi paljon, varsinkin ekoilla tunneilla."* (H13)

*"No, se on aina se eka tunti kun on väsynyt, mut sit sen jälkeen se on ihan normii."* (H4)

*"No sitä just, että niinku jos on vaikka kasin aamu, niin mä huomaan, että mä oon ensimmäiset neljä tuntia ihan semmoiset, että mä en oikeasti yhtään niinku jaksa!"* (H2)

*"No silloin kahdeksasta yhdeksään on ainakin vähän väsynyt."* (H11)

Haastateltavien vastauksissa esiintyi pyrkimystä mennä nukkumaan aiemmin varhaisten aamuherätysten vuoksi, mutta nukkumaanmenoajan kuvattiin pysyvän samana koulupäivän aloituksesta riippumatta. Brouillette ym. (2014, 181) tuovat esiin, että nyky maailman elämäntapatekijät ja ulkoiset ärsykkeet voivat häiritä unen säätelyä ja kannustaa myöhäisempään nukkumaanmenoon. Tällaisessa tilanteessa nukkumaanmenoa on vaikea aikaistaa, vaikka herätys olisi aikainen, mikä johtaa helposti unen lyhenemiseen.

Koulupäivän aloitusajan sopivuuteen liittyvät näkemykset ilmenivät aineistossa moninaisina. Haastatteluissa tuli esiin toiveita koulupäivän myöhemmästä aloituksesta, mutta samalla vastauksissa korostettiin, ettei myöhempi aloitus saisi pidentää koulupäivää iltapäivästä. Vastauksissa perusteltiin myös aikaisemman aloituksen puolesta vapaa-ajan lisääntymisellä iltapäivisin:

*"No, mulla on varmaan silleen, että olisi ihan hyvä, jos se alkaisi kasilta, koska se olisi ehkä parempi, jos loppuisi aikaisemmin. Ja sitten, jos loppuu aikaisemmin, on paljon enemmän aikaa tehdä omii juttuja."* (H4)

Myöhäisemmän koulupäivän aloituksen kuvattiin mahdollistavan pidemmän unen ja laadukkaamman levon. Haastatteluissa arvioitiin, että myöhempi aloitusaika voi helpottaa nukahtamista, mahdollistaa syvemmän unen ja tehdä heräämisestä helpompaa. Haastatteluissa tuli esiin myös ajatus siitä, että myöhempi aloitus antaisi mahdollisuuden nukkua pidempään, vaikka nukkumaanmeno aika ei muuttuisi:

*"No todennäköisesti jos nyt olisi vaikka kaikki ysin aamuja, niin voi olla, että tulee enemmän unta. Mutta jos se on vaikka niin kuin tälleen, että on vaikka yksi päivä, kun saa nukkua pidempään, niin silloin mä todennäköisesti pelaan enemmän."* (H5)

Toisaalta aineistosta löytyi myös näkemyksiä, joiden mukaan myöhempi aloitusaika ei välttämättä vaikuttaisi unen määrään tai laatuun, koska nukkumaanmeno-aika siirtyisi samalla myöhemmäksi. Partinen ja Huutoniemi (2018, 43) huomauttavat, että murrosiän biologiset muutokset voivat siirtää nukahtamisaikaa huomattavasti, mikä voi vaikeuttaa riittävän unen saamista, vaikka koulupäivä alkaisi myöhemmin.

Haastatteluaineiston perusteella koulupäivän aloitusajan vaikutukset uneen, jaksamiseen ja arjen sujuvuuteen tunnistettiin selvästi. Nuorten näkemykset heijastavat laajempia tutkimustuloksia, joissa korostetaan unen merkitystä nuorten hyvinvoinnille ja oppimiselle (Hemels, Medic & Wille 2017; THL 2023).

### 5.3 Yhteenveto

Tutkimus selvitti yläkouluikäisten nuorten näkemyksiä unen määrästä, laadusta ja koulupäivän alkamisajankohdan vaikutuksista. Tulokset osoittivat, että nuorten unirytmit vaihtelivat sekä arkena että viikonloppuisin. Arkisin nuoret nukkuivat keskimäärin 6–10 tuntia, mikä on vähemmän kuin asiantuntijoiden suosittelemat 8–10 tuntia (Hirshkowitz ym. 2015). Monet nuoret kokivat, ettei uni aina riittänyt palauttamaan voimia koulupäivän rasitukseen, mikä on linjassa THL:n (2023) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan suuri osa nuorista ei nuku tarpeeksi. Viikonloppuisin unirytmiksi muuttui usein, kun nukkumaanmeno-aika venyi myöhäiseksi ja heräämisaika siirtyi pitkälle päivään, mikä saattaa johtua arkena syntyneen univajeen kompensoinnista.

Unen laatu hahmottui monisyisenä kokemuksena, johon vaikuttivat niin sisäiset (esim. stressi, ahdistus) kuin ulkoiset tekijät (esim. fyysinen aktiivisuus, teknologian käyttö). Nuoret kuvasivat, että hyvälaatuinen uni on rauhallista, yhtäjaksoista ja levollista (Bögels ym. 2010). Arjen kuormitus ja koulutyön paineet heikensivät unen laatua monilla nuorilla, kun taas teknologian käyttö iltaisin vaikeutti nukahtamista (Brouillette ym. 2014). Unen puute vaikutti negatiivisesti nuorten jaksamiseen, mielialaan ja keskittymiskykyyn.

Varhaiset kouluaamut (noin klo 8.15) näyttäytyivät haasteellisina, sillä ne heikensivät monien nuorten unen määrää ja laatua. Nuoret kokivat itsensä väsyneiksi ja keskittymiskyvyttömiksi erityisesti aamutunneilla. Samalla nuoret toivoivat, ettei koulupäivä pitkittyisi iltapäivään, vaikka aamu alkaisikin myöhemmin.

Tulokset korostavat, että nuorten uni on monimutkainen ilmiö, johon vaikuttavat monet tekijät. Riittävä ja laadukas uni on kuitenkin keskeistä nuorten hyvinvoinnille, oppimiselle ja

jaksamiselle. Näin ollen on tärkeää kiinnittää huomiota nuorten unirytmihin, unen laatuun vaikuttaviin tekijöihin sekä koulupäivän alkamisajankohtaan liittyviin kysymyksiin.

## 6 Pohdinta

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen tulosten suhdetta aiempaan kirjallisuuteen ja pohditaan tutkimustulosten perusteella unen ja nukkumisen merkityksellisyyttä nuorelle. Lopuksi tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta, rajoituksia ja eettisyyttä sekä jatkotutkimus- ja kehittämishaasteita.

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän laadullisen tutkimuksen aineistossa nuorten kertomuksissa ilmeni, että arki- ja viikonloppuöiden unen määrä ja laatu vaihtelivat huomattavasti. Haastateltavat kuvasivat nukkuvansa arkisin tyypillisesti 6–10 tuntia, mikä on vähemmän kuin asiantuntijoiden suosittelema 8–10 tuntia yössä (Hirshkowitz ym. 2015; THL 2023). Haastatteluissa ilmeni, että arkena uni koettiin usein lyhyeksi ja viikonloppuisin pyrittiin nukkumaan pidempään ilman herätysrajaa. Näissä vastauksissa näkyi pyrkimys kompensoida arjen univajetta, mutta aineistossa myös pohdittiin, ettei tämä välttämättä riitä palauttamaan vireyttä tai poistamaan väsymystä (Partinen & Huutoniemi 2018).

Aineistossa nousi esiin, että aikaiset kouluammut koettiin kuormittavina ja väsymystä lisäävinä, erityisesti viikon loppua kohden. Haastateltavat kuvasivat, että varhaiset aamut vaikuttivat vireystilaan ja keskittymiseen ensimmäisillä oppitunneilla, mikä on samansuuntaista aiemman tutkimuksen kanssa, jossa aikaiset koulupäivät on yhdistetty nuorten väsymykseen ja lyhyempään uneen (Garipey ym. 2020). Toisaalta osa haastateltavista kertoi, että myöhäisemmät koulupäivän aloitukset mahdollistivat pidemmän unen ja helpottivat jaksamista, mutta kaikki eivät kokeneet muutosta merkittävänä.

Unen laatuun vaikuttivat haastateltavien mukaan monet tekijät, kuten stressi, koulutyön paineet, teknologian käyttö sekä harrastukset. Esimerkiksi stressin ja ahdistuksen koettiin vaikeuttavan nukahtamista ja heikentävän unen laatua, mikä on yhteneväistä Ahrbergin ym. (2012) ja Partisen & Huutoniemen (2018) havaintojen kanssa. Teknologian käytön ilta-aikaan kuvattiin myös vaikeuttavan nukahtamista ja lyhentävän unta, mutta aineistossa korostui erityisesti stressin ja arjen kuormituksen rooli (Brouillette ym. 2014).

Haastatteluissa nuoret toivat esiin, että varhaisten kouluamujen lisäksi useat muut arjen tekijät vaikuttavat heidän unirytmihinsä ja nukkumaanmenoaikoihinsa. Esimerkiksi teknologian käyttö, erityisesti ilta-aikaan, lisää altistumista valolle ja stimulaatiolle, mikä

vaikuttaa nukahtamista ja siirtää vuorokausirytmä myöhemmäksi (Brouillette ym. 2014). Myös sosiaalinen media ja siihen liittyvät paineet olla tavoitettavissa myöhään illalla voivat lisätä stressiä ja ahdistusta, mikä puolestaan heikentää unen laatua. Lisäksi kofeiinipitoisten juomien käyttö ja epäsäännöllinen unirytmä viikonloppuisin nousivat esiin tekijöinä, jotka voivat sotkea kehon luonnollista vuorokausirytmä ja vaikeuttaa nukahtamista erityisesti sunnuntai-iltaisina.

Haastateltavat liittivät unen määrän ja laadun selvästi omaan jaksamiseensa, mielialaansa ja koulutyöhönsä. Hyvin nukutut yöt kuvattiin energisyytenä ja hyvänä mielialana, kun taas huonot yöunet ilmenivät väsymyksenä, ärtyneisyytenä ja keskittymisvaikeuksina. Nämä kokemukset ovat samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa, jossa unen puute on yhdistetty mielialan vaihteluihin ja oppimisen haasteisiin (Short ym. 2020; Booth ym. 2021; Orchard ym. 2020).

Aineistossa tuli esiin myös yksilöllisiä eroja: unirytmät, unen määrä ja laatu sekä suhtautuminen koulupäivän aloitusaikoihin vaihtelivat haastateltavien välillä. Tämä korostaa laadullisen tutkimuksen näkökulmasta näkemysten moninaisuutta ja yksilöllisyyttä.

Koska tutkimuksen aineisto koostui 13 nuoren haastatteluista, tuloksia ei voi yleistää laajemmin. Tulokset tarjoavat kuitenkin syvällistä tietoa siitä, millaisia merkityksiä uni ja koulupäivien aikataulut saavat nuorten arjessa. Laadullinen lähestymistapa mahdollistaa sellaisten kokemusten ja ilmiöiden esiin tuomisen, jotka eivät välttämättä nouse esiin määrällisissä tutkimuksissa. Tulokset voivat tukea jatkokeskustelua nuorten unen merkityksestä ja koulupäivien aikataulujen kehittämisestä nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta.

## **6.2 Nuorisokulttuurin merkitys nuorten unitottumuksissa**

Nuorten unirytmäin ja nukkumistottumuksiin vaikuttavat olennaisesti paitsi biologiset ja yksilölliset tekijät, myös nuorisokulttuurissa vallitsevat käytännöt ja arvot. Teoriataustassa esiin nostetut sosiaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät muutokset (ks. Gariepy ym. 2020; Partinen & Huutoniemi 2018) näkyvät tutkimukseni aineistossa nuorten arjen valinnoissa ja tavoissa. Nuorten elämässä korostuvat vertaissuhteet, sosiaalinen vuorovaikutus sekä digitaalisen median ja teknologian käyttö, jotka ovat osa nykyistä nuorisokulttuuria. Nämä ilmiöt voivat vaikuttaa nukkumaanmenoaikojen myöhentymiseen ja unirytmäin epäsäännöllisyyteen, kun sosiaalinen kanssakäyminen ja vapaa-ajan vietto painottuvat ilta-

aikaan. Esimerkiksi iltaisin tapahtuva viestittely, pelaaminen tai muu digitaalinen toiminta voivat siirtää nukkumaanmenoa myöhemmäksi, mikä on havaittavissa myös aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa (Brouillette ym. 2014).

Nuorten sosiaalinen elämä on yhä enemmän läsnä verkossa, mikä voi aiheuttaa paineita olla aktiivisena ja tavoitettavissa myös iltaisin. Tämä ilmiö, joka liittyy vahvasti nuorisokulttuuriin ja digitaaliseen mediaan, voi siirtää nukkumaanmenoa myöhemmäksi ja lisätä stressiä, mikä näkyi myös tutkimukseni aineistossa.

Nuorisokulttuurin näkökulmasta uni ei aina näyttäydy ensisijaisena arvona, vaan se voi jäädä muiden sosiaalisten ja kulttuuristen tavoitteiden, kuten ryhmään kuulumisen, harrastusten tai vapaa-ajan priorisoinnin varjoon. Tutkimukseni aineistossa nuoret tunnistivat unen merkityksen hyvinvoinnille, mutta arjen valinnat ja ryhmän normit ohjasivat toimintaa usein toiseen suuntaan. Tämä tukee käsitystä siitä, että nuorten unitottumukset rakentuvat yksilöllisten tarpeiden lisäksi myös kulttuurisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Unen ja nuorisokulttuurin suhde onkin moniulotteinen: uni on sekä yksilöllinen tarve että kulttuurisesti muotoutuva ilmiö, jonka merkitys rakentuu nuorten omien kokemusten, vertaissuhteiden ja yhteiskunnallisten odotusten vuorovaikutuksessa. Tämä näkökulma korostaa tarvetta ymmärtää nuorten unta osana laajempaa kulttuurista ja sosiaalista kontekstia, jossa arjen valinnat, teknologian käyttö ja sosiaalinen elämä kietoutuvat yhteen ja vaikuttavat nuorten hyvinvointiin.

### **6.3 Tutkimuksen luotettavuus, eettisyys ja rajoitukset**

Tutkimuksen luotettavuus rakentuu systemaattiseen aineistonkeruuseen ja analyysiin. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelumenetelmällä, jossa käytettiin melko strukturoituja kysymyksiä. Tämä mahdollisti tutkimuskysymysten kattavan käsittelyn ja antoi nuorille tilaa tuoda esiin omia näkemyksiään uneen ja nukkumiseen liittyvistä teemoista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 46–48; Hyvärinen 2017, 29–30). Teemahaastattelun joustava luonne mahdollisti keskustelun syventämisen haastateltavien vastausten pohjalta. Menetelmällisenä rajoituksena on kuitenkin se, että haastattelurunkoa ei ehditty esitellä aikataulullisten rajoitteiden vuoksi. Esitestauksen puuttuminen saattoi vaikuttaa siihen, miten hyvin kysymykset tavoittivat nuorten näkemysmaailmaa ja miten sujuvasti haastattelut etenivät.

Aineisto koostui 13 yläkoululaisen haastatteluista yhdestä Varsinais-Suomen yhtenäiskoulusta. Osallistujat edustivat 7.–9.-luokkia, mikä toi aineistoon ikähaitaria ja mahdollisti eri ikäryhmien näkökulmien esiin tuomisen. Sukupuolijakauma oli kuitenkin epätasapainoinen: mukana oli 11 tyttöä ja vain kaksi poikaa. Tämä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä erityisesti sukupuolten välisiin eroihin liittyen.

Haastattelut toteutettiin pääosin parihaastatteluina nuorten toiveesta, sillä ystävän läsnäolo koettiin rentouttavana. Vaikka jokainen nuori vastasi kysymyksiin itsenäisesti, ystävän läsnäolo saattoi vaikuttaa vastausten sisältöön ja keskustelun dynamiikkaan (Pietilä 2017, 116; Ruusuvoori & Tiittula 2017, 80). Tämä on huomioitava tulosten tulkinnassa, sillä ryhmätilanteessa osa näkemyksistä saattoi jäädä ilmaisematta tai mukautua toisten osallistujien kommentteihin.

Tutkimuksessa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön ja tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita. Osallistujille ja heidän huoltajilleen tiedotettiin tutkimuksen tarkoituksesta, aineiston käsittelystä ja anonymiteetistä, ja alle 15-vuotiailta vaadittiin huoltajan kirjallinen suostumus (Keiski ym. 2023). Haastattelut toteutettiin koulun tiloissa turvallisessa ympäristössä ja aineisto tallennettiin ja säilytettiin tietoturvasääntöjen mukaisesti Turun yliopiston ohjeiden mukaisesti.

Tutkimuksen vahvuudet liittyvät erityisesti siihen, että laadullinen lähestymistapa mahdollisti syvällisen perehtymisen nuorten näkemyksiin ja arjen näkökulmiin, jotka eivät välttämättä nouse esiin määrällisissä tutkimuksissa. Monipuolinen haastattelurunko ja joustavat haastattelutilanteet mahdollistivat nuorten omien äänten esiin pääsemisen. Lisäksi aineiston keruu koulun arkiympäristössä lisäsi tutkimuksen ekologista validiteettia, sillä nuoret saattoivat kokea olonsa luontevaksi tutussa ympäristössä.

Keskeiset rajoitukset ja heikkoudet liittyvät aineiston pieneen kokoon sekä haastattelujen määrään ja pituuteen, jotka olivat sidoksissa käytettävissä oleviin resursseihin ja aikaan. Pieni osallistujamäärä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä laajempaan nuorten joukkoon. Lisäksi haastattelukysymysten melko strukturoitu muoto sekä parihaastatteluiden käyttö saattoivat vaikuttaa siihen, millaisia vastauksia saatiin ja miten yksilölliset näkemykset nousivat esiin. Sukupuolijakauman vinouma sekä haastattelurunkoon liittyvä esitestauksen puuttuminen ovat myös huomioitavia rajoitteita. Tutkijan rajallinen kokemus laadullisesta tutkimuksesta ja menetelmistä voi vaikuttaa analyysin syvyyteen ja tulosten tulkintaan (Hyvärinen 2017, 34–35).

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden varmistaminen sekä vahvuuksien ja rajoitusten avoin käsittely antavat lukijalle realistisen kuvan tutkimuksen ansioista ja kehityskohteista. Näiden näkökulmien huomioiminen tukee tulosten kriittistä arviointia ja ohjaa jatkotutkimuksia nuorten unen ja hyvinvoinnin alueella.

#### **6.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset**

Tämän tutkimuksen pieni osallistujamäärä ja laadullinen lähestymistapa eivät mahdollista laajojen yleistysten tekemistä, mutta tulokset tuovat esiin nuorten arjen näkökulmia, joita määrällisissä tutkimuksissa ei välttämättä tavoiteta. Tulosten perusteella on kuitenkin ilmeistä, että nuorten unen määrän ja laadun edistäminen vaatii monipuolisia toimenpiteitä niin kouluissa kuin yhteiskunnassa laajemmin.

Koulupäivien alkamisajankohdan siirtäminen myöhemmäksi, esimerkiksi klo 9.15, voisi olla yksi konkreettinen keino parantaa nuorten unen määrää ja laatua sekä vähentää väsymystä koulupäivien aikana. Kansainväliset tutkimukset (Widome ym. 2020; Wheaton ym. 2016) osoittavat, että myöhemmät aloitusajat lisäävät unen määrää ja tasapainottavat unirytmia ilman, että nuoret käyttäisivät lisää aikaa valvomiseen. Tällaisia kokeiluja olisi tärkeää toteuttaa ja arvioida myös suomalaisessa kontekstissa, esimerkiksi pitkittäistutkimuksen avulla, jotta saataisiin tietoa muutosten vaikutuksista uneen, vireystilaan ja oppimistuloksiin. Käytännön toteutus vaatii kuitenkin koulujen ja kuntien yhteistyötä sekä perheiden ja koulukuljetusten huomioimista (Opetushallitus 2023).

Tulokset korostavat myös unihygienian ja stressinhallinnan merkitystä nuorten hyvinvoinnille. Kouluissa voitaisiin lisätä oppitunteja unen merkityksestä sekä tarjota konkreettisia työkaluja, kuten mindfulness-harjoituksia ja stressinhallintakoulutuksia, jotka auttaisivat nuoria hallitsemaan arjen kuormitusta ja teknologian käyttöä ennen nukkumaanmenoa. Haastatteluissa nousi esiin, että erityisesti koulustressi heikensi unen laatua, mikä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (Ahrberg ym. 2012). Ennaltaehkäisevät toimet voivat siten tukea nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Jatkotutkimuksessa olisi hyödyllistä yhdistää laadullisia ja määrällisiä menetelmiä.

Subjektiiivisten kokemusten rinnalle tarvitaan objektiivisiä mittareita, kuten unen määrän ja laadun tarkempaa mittaamista esimerkiksi unipäiväkirjoilla tai teknologisilla välineillä. Näin saataisiin laajempi ja yleistettävämpi kuva nuorten unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi kokeelliset interventiot, kuten koulupäivien alkamisajankohtien muutokset, voisivat

tarjota arvokasta tietoa siitä, miten unirytmien optimointi vaikuttaa oppimiseen, mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

Koska nuorten uneen vaikuttavat useat samanaikaiset tekijät, jatkotutkimuksessa olisi tärkeää tarkastella näiden tekijöiden yhteisvaikutuksia ja kehittää kokonaisvaltaisia tukitoimia, jotka huomioivat sekä teknologian käytön, sosiaalisen median, elämäntavat että psykososiaaliset kuormitustekijät.

Koulujen aikataulujen kehittäminen ja unihygienian edistäminen ovat keskeisiä keinoja nuorten jaksamisen ja oppimisen tukemisessa. Jatkotutkimuksen ja kehittämistyön kannalta on tärkeää vahvistaa koulujen, terveydenhuollon ja perheiden yhteistyötä, jotta nuorten unen säännöllisyyttä ja hyvinvointia voidaan tukea mahdollisimman vaikuttavasti.

## Lähteet

- Aarnos, E. 2018. Kouluun lapsia tutkimaan. *Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. R. Valli (toim.). PS-kustannus. Ellibs e-kirja. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524515160> (luettu keväällä 2025).
- Ahrberg, K., Dresler, M., Genzel, L., Niedermaier, S. & Steiger, A. 2012. The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 1618–1622. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23040161/>
- Astill, R., Van der Heijden, K., Van IJzendoorn, M. & Van Someren, E. 2012. Sleep, cognition, and behavioral problems in school-age children: A century of research meta-analyzed. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1109–1138. <https://doi.org/10.1037/a0028204>
- Babcock, D., Owens, J. & Weiss, M. 2020. Evaluation and Treatment of Children and Adolescents with Excessive Daytime Sleepiness. *Clinical Pediatrics*, 59(4–5), 340–351. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0009922820903434>
- Booth, S. A., Carskadon, M. A., Young, R. & Short, M. A. 2021. Sleep duration and mood in adolescents: An experimental study. *Sleep*, 44(5), zsa253. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsa253>
- Brouillette, R., Carrey, N., Frappier, J.Y., Gruber, R., Rourke, L., Weiss, S. & Wise, M. 2014. Position Statement on Pediatric Sleep for Psychiatrists. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 23(3), 174–195. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25320611/>
- Bruni, O. 2022. Approach to a sleepy child: Diagnosis and treatment of excessive daytime sleepiness in children and adolescents. *European Journal of Pediatric Neurology*, 42, 97–109. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S109037982200174X>

- Bögels, S., Dewald, J., Kerkhof, G., Meijer, A. & Oort, F. 2010. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14, 179–189. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079209001002>
- Chaput, J.-P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S. K., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Belanger, K., Eryuzlu, S., Callender, L. & Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S266–S282. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>
- Gariépy, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., Gaspar de Matos, M., Tynjälä, J., Janssen, I., Kalman, M., Villeruša, A., Husarova, D., Brooks, F., Elgar, F. J., Klavina-Makrecka, S., Šmigelskas, K., Gaspar, T. & Schnohr, C. 2020. How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6, Supplement), S81–S88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>
- Giota, J. & Gustafsson, J-E. 2016. Perceived demands of schooling, stress and mental health: changes from grade 6 to grade 9 as a function of gender and cognitive ability. *Stress and Health*, 33, 253–266. <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.utu.fi/doi/epdf/10.1002/smi.2693>
- Hemels, M., Medic, G. & Wille, M. 2017. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/pdf/nss-9-151.pdf>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V. & Ware, J. C. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Lundervold, A. J. & Sivertsen, B. 2013. Sleep patterns and insomnia among adolescents: A population-based study. *Journal of Sleep Research*, 22(5), 549–556. <https://doi.org/10.1111/jsr.12055>
- Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere, 11–45.
- Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E., Näreaho, S., Varantola, K. & Kaila, E. (toim.). 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) (luettu keväällä 2025).
- Lehto, J.-E. & Uusitalo-Malmivaara, L. 2013. Sleep-related factors: associations with poor attention and depressive symptoms. *Child: Care, Health and Development*. <https://doi.org/10.1111/cch.12063>
- Liu, Y., Zhang, J., Li, S., Chan, N., Yu, M., Lam, S., Chan, J., Li, A. & Wing, Y. 2019. Excessive daytime sleepiness among children and adolescents: prevalence, correlates, and pubertal effects. *Sleep Medicine*, 53, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.08.028>
- Luomanen, J. & Nikander, P. 2017. Haavoittuvat haastateltavat? Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere, 287–296.
- Luyster, F. S., Strollo, P. J., Zee, P. C. & Walsh, J. K. 2012. Sleep: A Health Imperative. *Sleep*, 35(6), 727–734. <https://doi.org/10.5665/sleep.1846>
- Matriaccini, L., Olds, T. & Petkov, J. 2011. In search of lost sleep: Secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 16, 203–211. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.03.005>
- Opetushallitus 2016. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) (luettu keväällä 2025).

- Opetushallitus 2023. Työajat. Opetushallituksen verkkosivut. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoajat> (luettu keväällä 2025).
- Orchard, F., Gregory, A. M., Gradisar, M. & Reynolds, S. 2020. Self-reported sleep patterns and quality amongst adolescents: Cross-sectional and prospective associations with anxiety and depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(10), 1126–1137. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13288>
- Owens, J. A., Spirito, A. & McGuinn, M. 2000. The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): Psychometric properties of a survey instrument for schoolaged children. *Sleep*, 23(8), 1043–1051.
- Paakkari, O. 2017. Oppimista tukeva arviointi terveystiedossa. Teoksessa E. Kauppinen & E. Vitikka (toim.), *Arviointia toteuttamassa*. Helsinki: Opetushallitus, 141–162.
- Paiva, T., Gaspar, T. & Matos, M. G. 2015. Sleep deprivation in adolescents: Correlations with health complaints and health-related quality of life. *Sleep Medicine*, 16(4), 521–527. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.10.010>
- Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2018. *Uniterveyskirja. Nuku hyvin, voi hyvin*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Partonen, T. 2019a. Sisäinen kello säätää terveyttä. *Suomen Lääkärilehti*, 74(40), 2221–2227. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141617/SLL402019-2221.pdf> (luettu keväällä 2025).
- Partonen, T. 2019b. Teini-ikäisten nuorten uni. Uniliitto. <https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/> (luettu keväällä 2025).
- Partonen, T., Tuisku, K., Nikolakaros, G. & Partinen, M. 2020. Mistä unettomuushäiriössä on kyse? *Duodecim*, 136(22), 2470–2477. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e20aa4de-c018-41e2-8606-3abd5391e47d/content>

- Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere, 111–130.
- Raittila, R., Vuorisalo, M. & Rutanen, N. 2017. Lasten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere, 312–335.
- Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. 2017. Haastattelujen keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere, 413–448.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere, 427–442.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere, 46–83.
- Short, M. A., Booth, S. A., Omar, O., Ostlundh, L. & Arora, T. 2020. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 52, 101311. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101311>
- Short, M. A., Gradisar, M., Lack, L. C. & Wright, H. R. 2013. The impact of sleep on adolescent depressed mood, alertness and academic performance. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1025–1033. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.007>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset> (luettu keväällä 2025).

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Koululaisen uni 6–12 vuoden iässä. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa> (luettu keväällä 2025).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. *Mielenterveyden psykologia*. Porvoo: Bookwell Oy.
- Vuori, J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> (luettu keväällä 2025).
- Walker, M. P. 2008. Cognitive consequences of sleep and sleep loss. *Sleep Medicine*, 9, S29–S34. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(08\)70014-5](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(08)70014-5)
- Widome, R., Berger, A. T., Lenk, K. M., Erickson, D. J., Laska, M. N., Iber, C., Kilian, G. & Wahlstrom, K. 2019. Correlates of short sleep duration among adolescents. *Journal of Adolescence*, 77, 163–167. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.10.011>
- Widome, R., Berger, A. T., Iber, C., Wahlstrom, K., Laska, M. N., Kilian, G., Redline, S. & Erickson, D. J. 2020. Association of Delaying School Start Time With Sleep Duration, Timing, and Quality Among Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 697–704. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0344>
- Zhang, J., Chan, N. Y., Lam, S. P., Li, S. X., Liu, Y., Chan, J. W. Y., Kong, A. P. S., Ma, R. C. W., Chan, K. C. C., Li, A. M. & Wing, Y.-K. 2016. Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-Scale School-Based Study. *Sleep*, 39(8), 1563–1570. <https://doi.org/10.5665/sleep.6022>

# Liitteet

## Liite 1. Haastattelupyyntö

Hei!

Olen Kim Hirvonen, luokanopettajakoulutuksen maisteriopiskelija Turun yliopistossa. Kirjoitan parhaillaan pro gradu -tutkielmaani, joka käsittelee yläkouluikäisten näkemyksiä uneen liittyvistä tekijöistä, kuten unen merkityksestä, määrästä, laadusta ja unettomuudesta. Uni ja nukkuminen ovat merkittävä osa nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja koen merkitykselliseksi saada tarkastella valitsemaani aihetta nuorten äänen kautta. Tavoitteenani on haastatella kasvotusten 7.–9.- luokkalaisia nuoria yhdestä Varsinais-Suomen yläkoulusta.

Tutkin aihetta laadullisella tutkimusotteella ja haluan saada kerättyä mahdollisimman laajan aineiston. Haastattelujen olisi tarkoitus kestää noin 30–45 minuuttia ja ne pyritään toteuttamaan alkuvuodesta 2025 tammikuun – maaliskuun aikana. Haastattelut toteutettaisiin koulullanne oppituntien aikana paikassa, jossa haastattelutilanteen yksityisyys ja rauha voidaan taata. Tavoitteenani on haastatella noin 10–15 oppilasta tai kunnes saavutan aineiston kylläntymispisteen eli tarvittavan määrän tietoa tutkimuskysymysten kannalta. Haastattelut nauhoitetaan ja niitä säilytetään lukitussa kansiossa.

Tutkimusprosessini jokaisessa vaiheessa sitoudun noudattamaan tieteellisen työn korkeita standardeja. Tutkimuseettisistä syistä kiinnitän erityistä huomiota haastateltavien anonymiteetin suojaamiseen. Käsitelen kaikkea kerättyä aineistoa luottamuksellisesti, ja varmistan, ettei yksittäisiä tutkimukseen valittuja yläkouluja voida tunnistaa lopullisesta tutkimusraportista. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voidaan keskeyttää milloin tahansa.

Olisitko kiinnostunut osallistumaan pro gradu -tutkielmaani?

- **Alle 15-vuotiaat:** huoltaja päättää ensisijaisesti, mutta lapsella oikeus päättää viimekädessä.
- **Yli 15-vuotiaat:** oma suostumus riittää, mutta huoltajia tulee informoida.

Tiedottaminen tapahtuu aluksi Wilman välityksellä hyvinvointilähettiläiden kautta. Lopulta tutkijan ja oppilaiden välillä henkilökohtaisten sähköpostien kautta.

Toivoisin haastattelusta kiinnostuneita oppilaita vastaamaan tähän viestiin.

Huoltajien suostumukset saatuani voimme yhdessä sopia tarkemmista haastatteluajankohdista. Olisin kiitollinen mahdollisimman pikaisista vastauksista, sillä se auttaa minua suunnittelemaan graduni aikataulua ja etenemistä tehokkaasti. Mikäli teillä herää kysymyksiä tai tarvitsette lisätietoja, olen mielelläni käytettävissänne.

Ystävällisin terveisin,

Kim Hirvonen

## Liite 2. Tutkimukseen osallistuvan lupautumislomake

### TUTKIMUKSEEN LUPAUTUMINEN

Olen saanut riittävästi tietoa yläkouluikäisten nuorten näkemyksiä unen määrä- ja laatutekijöitä sekä unettomuutta käsittelevästä Kim Hirvosen pro gradu –tutkielmasta ja haluan osallistua siihen. Lupaudun teemahaastatteluun, jossa käsitellään omia näkemyksiäni unesta ja nukkumisesta.

Olen tietoinen siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa sekä ymmärrän, että haastattelulla saatua tietoa käsitellään luottamuksellisesti ja anonymiteettini säilytetään tutkimuksen raportoinnissa täydellisesti.

**Huom!** Jos vastaaja on alle 15-vuotias, tarvitset vanhemman luvan tutkimukseen osallistumiseen. Sivun alareunassa kohta vanhemman allekirjoitusta varten! Muutoin tutkimukseen lupautuminen allekirjoitetaan haastattelutilanteessa.

Paikka ja päiväys: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Vanhemman allekirjoitus ja päivämäärä:

\_\_\_\_\_

### Liite 3. Haastattelurunko

#### Johdanto (2–3 min):

- Esittelen lyhyesti itseni ja tutkimukseni tarkoituksen.
- Kerron haastattelun luottamuksellisuudesta, anonymiteetista ja haastattelun vapaaehtoisuudesta. Pyydän allekirjoittamaan tutkimukseen osallistuvan lupautumislomakkeen.
- Muistuta, että haastattelun tarkoituksena on saada nuoren näkemyksiä unesta esiin, eikä ole oikeita tai vääriä vastauksia (nuorten ääni kuuluviin).
- Pyydä lupa haastattelun nauhoittamiseen → aloita nauhoittaminen Zoom-sovelluksen avulla.

#### Osa 1: Unen laatu- ja määrätekiäjät sekä unettomuus (10–15 min):

1. Kuvaile tavallista nukkumisrutiiniasi arkipäivinä.
  - Mihin aikaan menet nukkumaan ja mihin aikaan heräät?
  - Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin?
2. Kuvaile tavallista nukkumisrutiiniasi viikonloppuisin/vapaapäivinä?
  - Mihin aikaan menet nukkumaan ja mihin aikaan heräät?
  - Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin?
3. Mitä ajattelet unesi laadusta?
  - Miten kuvailisit hyvälaatuista unta?
  - Koetko nukkuvasi hyvin? Miksi/miksi et?
4. Mitkä asiat mielestäsi vaikuttavat unesi laatuun?
  - Positiivisesti?
  - Negatiivisesti?
5. Oletko kokenut unettomuutta? Jos kyllä, millaista?
  - Kuinka usein?

- Miten unettomuus vaikuttaa sinuun?
6. Mitkä asiat mielestäsi aiheuttavat unettomuutta nuorilla?
  7. Miten teknologian käyttö (esim. älypuhelin, tietokone, sosiaalinen media) vaikuttaa nukkumiseesi?
  8. Miten koet, että uni vaikuttaa päivittäiseen elämääsi ja jaksamiseen?
    - Entä mielialaasi? (mielenterveyteen)
    - Onko sinulla ollut tilanteita, joissa unen puute on vaikuttanut mielialaasi? Voisit kertoa esimerkin?

**Osa 2: Koulun alkamisajankohdan yhteys uneen ja nukkumistottumuksiin (10–15 min):**

9. Mihin aikaan koulusi alkaa tavallisesti?
10. Miten koet koulun alkamisajankohdan suhteessa nukkumiseesi?
  - Onko se mielestäsi sopiva? Miksi/miksi ei?
11. Miten koulun alkamisajankohta vaikuttaa nukkumaanmenoaikaasi?
12. Jos saisit päättää, mihin aikaan koulu alkaisi? Miksi?
13. Miten sinä ajattelet, että myöhäisempi koulun alkamisaika vaikuttaisi unesi määrään ja laatuun?
14. Miten koulun alkamisajankohta vaikuttaa vireystilaasi koulupäivän aikana?
15. Aiemmin kerroit nukkumisrutiineista arkipäivinä ja viikonloppuisin. Koetko, että koulun alkamisajankohta vaikuttaa siihen, kuinka paljon sinä nukut arkipäivinä ja viikonloppuisin?

**Lopetus (2–3 min):**

Onko sinulla vielä jotain, mitä haluaisit kertoa uneen tai nukkumiseen liittyen?

Kiitän haastateltavaa osallistumisesta ja selitän, mitä tapahtuu haastattelun jälkeen (esim. aineiston analyysi ja raportin julkaisu).