

Seuraavassa esitetään julkaisemattomat, päivitetty tulokset kirjan artikkeliin:

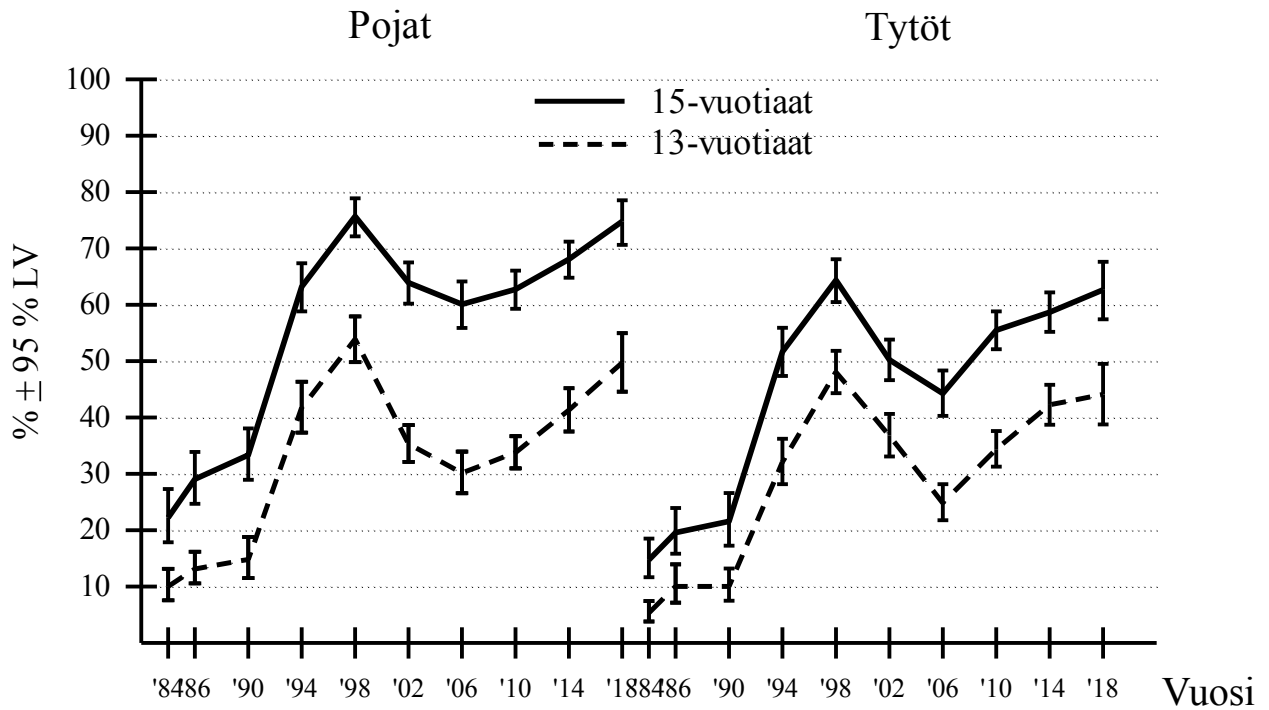
Tynjälä, J. & Kannas, L. (2004). *Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984-2002*. Kirjassa: Kannas, L. (toim.) 2004. Koululaisten terveys ja terveystottumukset muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveystutkimuksen tutkimuskeskus, julkaisuja 2. s. 141-178 ja 267-271.

Em. kirjan luvussa on kuvattu tulokset vuoteen 2002 ja tässä päivityksessä on mukana myös vuosien 2006, 2010, 2014 ja 2018 WHO-Koululaistutkimuksen tulokset. Vuoden 2018 tuloksissa on mukana suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut ja tulos on painotettu kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan.

Tuloksia tarkastellessasi *kiinnitä erityistä huomiota ajassa tapahtuneisiin muutoksiin sekä eroihin ikäryhmien ja sukupuolten välillä*. Näin saat kokonaiskuvan kouluikäisten nuorten nukkumistottumuksista ja univaikeuksista Suomessa!

Jyväskylässä kesäkuun 24. päivänä 2019

Jorma Tynjälä ja Lasse Kannas



Kuvio 1. Kello 23 tai myöhemmin kouluöinä nukkumaan menevien osuudet 13- ja 15-vuotiailla nuorilla vuosina 1984-2018 ($\% \pm 95\%$:n luottamusväli, LV). Vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan! Tarkemmat luvut on esitetty liitteessä 1 (tässä samassa dokumentissa).

Taulukko 1. Nukkumaanmenoajat (aikaisintaan klo 24/aikaisintaan klo 0:30) kouluviikolla ikäryhmittäin*) ja sukupuolittain vuosina 1994-2018 (% ja 95 %:n luottamusväli, LV).

	Vuosi	Aikaisintaan klo 24		Aikaisintaan klo 0:30	
		%	95 % LV	%	95% LV
11-v. pojat	1994	6,0	4,4 - 8,2	2,4	1,5 - 3,8
	2010	1,1	0,6 - 1,9	-	-
	2014	3,3	2,4 - 4,6	1,8	1,1 - 2,8
11-v. tytöt	1994	2,3	1,5 - 3,4	0,6	0,3 - 1,4
	2010	1,1	0,7 - 1,9	-	-
	2014	2,7	1,7 - 4,0	1,7	1,0 - 2,9
13-v. pojat	1994	13,7	11,5 - 16,2	4,6	3,1 - 6,7
	1998	17,8	14,8 - 21,2	9,1	7,1 - 11,8
	2002	6,4	4,7 - 8,5	1,4	0,8 - 2,6
	2006	7,3	5,7 - 9,3	2,7	1,7 - 4,2
	2010	8,7	7,1 - 10,6	3,8	2,8 - 5,3
	2014	12,5	10,5 - 14,8	6,7	5,3 - 8,6
	2018	19,2	15,7 - 23,3	12,2	9,1 - 16,0
13-v. tytöt	1994	6,2	4,5 - 8,5	2,0	1,1 - 3,6
	1998	13,0	10,8 - 15,5	5,7	4,4 - 7,5
	2002	5,7	4,2 - 7,9	2,5	1,6 - 4,0
	2006	3,8	2,7 - 5,2	1,1	0,6 - 1,9
	2010	7,2	5,8 - 8,9	3,1	2,3 - 4,1
	2014	10,8	8,8 - 13,2	4,8	3,6 - 6,4
	2018	13,9	10,5 - 18,1	8,0	5,8 - 11,0
15-v. pojat	1994	27,7	23,8 - 31,9	11,1	8,7 - 14,0
	1998	39,6	35,8 - 43,6	20,1	16,8 - 23,8
	2002	23,5	20,2 - 27,0	10,9	8,7 - 13,5
	2006	20,2	17,4 - 23,4	9,0	7,1 - 11,4
	2010	23,4	20,6 - 26,5	10,2	8,3 - 12,5
	2014	23,3	20,7 - 26,1	10,0	8,4 - 11,9
	2018	35,5	30,7 - 40,6	20,2	16,3 - 24,8
15-v. tytöt	1994	15,9	12,9 - 19,4	5,6	4,0 - 7,9
	1998	21,8	18,3 - 25,8	8,0	6,0 - 10,7
	2002	14,3	12,1 - 16,9	4,4	3,1 - 6,2
	2006	10,5	8,4 - 12,9	4,4	3,2 - 6,2
	2010	17,2	14,8 - 19,8	9,2	7,6 - 11,1
	2014	18,1	16,0 - 20,4	8,7	7,1 - 10,6
	2018	22,8	18,3 - 28,0	9,3	6,7 - 12,8

*) 11-vuotiailta tiedot ovat vain vuosilta 1994, 2010 ja 2014; vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!

Taulukko 2. Yöunen keskimääräinen pituus kouluviikolla (tuntia ja minuuttia sekä 95 %:n luottamusväli, LV) vuosina 1994-2018 ikäryhmän*) ja sukupuolen mukaan.

	1994 t:min (95 %:n LV)	1998 t:min (95 %:n LV)	2002 t:min (95 %:n LV)	2006 t:min (95 %:n LV)	2010 t:min (95 %:n LV)	2014 t:min (95 %:n LV)	2018 t:min (95 %:n LV)
11-v. pojat	8:48 (8:42 – 8:53)	-	-	-	9:10 (9:07 – 9:13)	9:03 (8:59 - 9:07)	-
11-v. tytöt	8:53 (8:49 – 8:57)	-	-	-	9:07 (9:04 – 9:10)	9:00 (8:56 - 9:04)	-
13-v. pojat	8:22 (8:17 – 8:27)	8:08 (8:02 – 8:13)	8:30 (8:26 – 8:34)	8:29 (8:25 – 8:34)	8:34 (8:30 – 8:37)	8:21 (8:17 - 8:25)	8:08 (8:02 – 8:13)
13-v. tytöt	8:24 (8:19 – 8:30)	8:06 (8:01 – 8:11)	8:19 (8:15 – 8:24)	8:29 (8:25 – 8:33)	8:18 (8:14 – 8:22)	8:11 (8:07 - 8:15)	8:05 (7:58 – 8:11)
15-v. pojat	7:55 (7:50 – 8:01)	7:36 (7:31 – 7:42)	7:55 (7:51 – 8:00)	8:07 (8:02 – 8:11)	8:01 (7:56 – 8:05)	7:56 (7:52 - 8:00)	7:46 (7:40 – 7:52)
15-v. tytöt	8:03 (7:57 – 8:08)	7:48 (7:43 – 7:53)	7:58 (7:53 – 8:01)	8:05 (8:01 – 8:08)	7:52 (7:48 – 7:57)	7:51 (7:47 - 7:55)	7:49 (7:43 – 7:55)

*) 11-vuotiailta tiedot ovat vain vuosilta 1994, 2010 ja 2014; vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!

Taulukko 3. Seitsemän tuntia tai vähemmän sekä yhdeksän tuntia tai enemmän kouluynä nukkuvien osuus ikäryhmittäin*) ja sukupuolittain vuosina 1994-2018 (% ja 95 %:n luottamusväli, LV).

	Vuosi	≤ 7 tuntia		≥ 9 tuntia	
		%	95 % LV	%	95% LV
11-v. pojat	1994	6,4	4,8 - 8,5	58,2	54,0 - 62,3
	2010	1,1	0,6 - 1,9	75,4	72,5 - 78,1
	2014	3,6	2,6 - 5,0	69,9	66,9 - 72,7
11-v. tytöt	1994	2,5	1,6 - 4,1	61,1	57,0 - 65,1
	2010	1,8	1,2 - 2,8	73,4	70,5 - 76,0
	2014	3,5	2,5 - 4,9	67,5	64,2 - 70,7
13-v. pojat	1994	9,7	7,7 - 12,2	34,9	31,1 - 38,9
	1998	17,0	14,1 - 20,5	28,6	24,8 - 32,7
	2002	6,3	4,6 - 8,6	37,0	33,1 - 41,2
	2006	7,8	6,1 - 9,8	43,7	39,3 - 48,2
	2010	7,3	5,9 - 9,0	45,5	42,0 - 49,0
	2014	12,4	10,4 - 14,8	38,1	34,4 - 41,9
	2018	19,7	16,6 - 23,2	31,7	27,6 - 36,0
13-v. tytöt	1994	7,8	5,8 - 10,3	35,6	30,4 - 41,1
	1998	16,1	13,5 - 19,1	22,7	19,3 - 26,4
	2002	9,0	6,9 - 11,7	30,0	25,7 - 34,6
	2006	7,2	5,6 - 9,4	38,6	34,4 - 42,9
	2010	11,8	9,9 - 14,0	33,0	30,0 - 36,2
	2014	13,4	11,3 - 15,9	27,9	24,6 - 31,5
	2018	18,5	15,1 - 22,6	26,2	22,6 - 30,1
15-v. pojat	1994	22,2	18,6 - 26,4	18,4	15,1 - 22,2
	1998	32,1	28,2 - 36,2	12,4	9,9 - 15,5
	2002	20,2	17,3 - 23,4	16,6	14,2 - 19,4
	2006	16,5	13,8 - 19,6	24,2	20,6 - 28,2
	2010	18,3	15,6 - 21,3	21,5	18,6 - 24,9
	2014	19,3	17,1 - 21,8	17,2	14,8 - 19,9
	2018	28,6	24,1 - 33,5	14,5	11,4 - 18,3
15-v. tytöt	1994	17,6	14,7 - 21,0	21,2	17,4 - 25,6
	1998	22,4	19,0 - 26,3	11,9	9,4 - 14,9
	2002	19,0	16,6 - 21,6	18,8	15,8 - 22,2
	2006	14,8	12,5 - 17,5	21,1	18,1 - 24,4
	2010	21,6	19,0 - 24,5	17,7	15,2 - 20,6
	2014	22,7	20,3 - 25,3	15,5	13,0 - 18,3
	2018	24,0	19,8 - 28,9	13,9	11,0 - 17,4

*) 11-vuotiailta tiedot ovat vain vuosilta 1994, 2010 ja 2014; vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!

Taulukko 4. Yöunen keskimääräinen pituus viikonloppuisin tai vapaapäivisin ikäryhmittäin*) ja sukupuolittain vuosina 1994-2018 (t:min ja 95 %:n luottamusväli, LV).

	Vuosi	Unen keskimääräinen pituus viikonloppuisin tai vapaapäivisin	
		t:min	95 % LV
11-v. pojat	1994	9:20	9:12 - 9:27
	2010	10:07	10:02 - 10:12
	2014	9:53	9:47 - 9:59
11-v. tytöt	1994	9:49	9:44 - 9:55
	2010	10:18	10:13 - 10:22
	2014	10:12	10:07 - 10:18
13-v. pojat	1994	9:27	9:20 - 9:33
	1998	9:25	9:18 - 9:32
	2002	9:53	9:46 - 9:59
	2006	9:55	9:50 - 10:00
	2010	10:04	9:58 - 10:10
	2014	9:43	9:38 - 9:49
	2018	9:19	9:10 - 9:28
13-v. tytöt	1994	9:43	9:36 - 9:50
	1998	9:44	9:37 - 9:51
	2002	10:04	9:58 - 10:09
	2006	10:13	10:08 - 10:18
	2010	10:07	10:02 - 10:11
	2014	9:51	9:45 - 9:56
	2018	9:30	9:23 - 9:37
15-v. pojat	1994	9:21	9:13 - 9:29
	1998	9:18	9:11 - 9:24
	2002	9:43	9:37 - 9:48
	2006	9:45	9:39 - 9:51
	2010	9:43	9:37 - 9:49
	2014	9:29	9:23 - 9:35
	2018	9:29	9:22 - 9:37
15-v. tytöt	1994	9:16	9:08 - 9:23
	1998	9:22	9:16 - 9:29
	2002	9:41	9:35 - 9:47
	2006	9:58	9:53 - 10:03
	2010	9:55	9:50 - 10:00
	2014	9:39	9:35 - 9:44
	2018	9:30	9:23 - 9:37

*) 11-vuotiailta tiedot ovat vain vuosilta 1994, 2010 ja 2014; vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!

Taulukko 5. Yöunen keskimääräinen pituusero^{**}) viikonloppuisin tai vapaapäivisin kouluviikkoon verrattuna ikäryhmittäin^{*}) ja sukupuolittain vuosina 1994-2018 (t:min ja 95 %:n luottamusväli, LV).

	Vuosi	Yöunen keskimääräinen pituusero viikonloppujen/vapaapäivien ja kouluviikon välillä	
		t:min	95 % LV
11-v. pojat	1994	0:32	0:25 - 0:39
	2010	0:57	0:53 - 1:02
	2014	0:49	0:44 - 0:54
11-v. tytöt	1994	0:56	0:51 - 1:02
	2010	1:11	1:06 - 1:15
	2014	1:13	1:07 - 1:18
13-v. pojat	1994	1:05	0:58 - 1:12
	1998	1:18	1:10 - 1:26
	2002	1:23	1:16 - 1:30
	2006	1:25	1:20 - 1:31
	2010	1:30	1:24 - 1:37
	2014	1:23	1:16 - 1:29
	2018	1:08	1:02 - 1:20
13-v. tytöt	1994	1:19	1:12 - 1:26
	1998	1:37	1:29 - 1:45
	2002	1:43	1:36 - 1:49
	2006	1:44	1:38 - 1:50
	2010	1:49	1:44 - 1:54
	2014	1:40	1:33 - 1:46
	2018	1:25	1:18 - 1:32
15-v. pojat	1994	1:27	1:17 - 1:36
	1998	1:41	1:33 - 1:49
	2002	1:47	1:41 - 1:53
	2006	1:39	1:32 - 1:46
	2010	1:42	1:36 - 1:49
	2014	1:32	1:26 - 1:39
	2018	1:43	1:35 - 1:51
15-v. tytöt	1994	1:12	1:03 - 1:21
	1998	1:33	1:26 - 1:40
	2002	1:44	1:38 - 1:51
	2006	1:53	1:48 - 1:59
	2010	2:03	1:57 - 2:09
	2014	1:48	1:43 - 1:54
	2018	1:41	1:32 - 1:50

*) 11-vuotiailta tiedot ovat vain vuosilta 1994, 2010 ja 2014; vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!

**) kuinka monta tuntia: minuuttia (t:min) nukkuu pidempään viikonloppuina/vapaapäivinä

Taulukko 6a. Nukahtamisvaikeus kyselyä edeltäneen kuuden kuukauden aikana (lähes päivittäin/harvoin tai ei koskaan) kouluviikolla ikäryhmän ja sukupuolen mukaan vuosina 1994-2018*) (% ja 95 %:n luottamusväli, LV).

	Vuosi	Lähes päivittäin		Harvoin tai ei koskaan	
		%	95 % LV	%	95% LV
11-v pojat	1984	7,9	6,0 - 10,4	46,1	41,2 - 51,2
	1986	9,4	7,1 - 12,2	41,2	37,1 - 45,5
	1990	8,9	6,9 - 11,4	55,6	52,1 - 59,0
	1994	6,8	5,2 - 8,8	48,8	45,0 - 52,7
	1998	4,9	3,5 - 6,9	50,5	46,9 - 54,1
	2002	4,5	3,3 - 6,2	51,3	47,6 - 54,9
	2006	4,9	3,7 - 6,5	47,3	44,0 - 50,6
	2010	5,9	4,8 - 7,3	45,5	42,8 - 48,3
	2014	5,3	4,1 - 6,8	47,8	44,9 - 50,7
2018	8,4	6,2 - 11,4	42,0	37,5 - 46,6	
11-v tytöt	1984	10,3	8,3 - 12,8	46,5	42,1 - 50,9
	1986	11,8	9,3 - 14,8	37,0	33,4 - 40,7
	1990	6,2	4,1 - 9,0	47,6	43,1 - 52,1
	1994	4,0	2,8 - 5,8	53,4	49,6 - 57,3
	1998	6,6	5,2 - 8,4	49,4	45,9 - 52,9
	2002	5,3	4,0 - 7,1	46,6	43,1 - 50,0
	2006	7,5	5,9 - 9,4	44,8	41,3 - 48,2
	2010	7,4	6,0 - 9,1	42,3	39,5 - 45,1
	2014	7,2	5,2 - 9,0	42,7	39,4 - 46,0
2018	10,3	7,7 - 13,7	40,8	35,8 - 45,9	
13-v pojat	1984	5,5	3,7 - 8,1	43,3	39,1 - 47,7
	1986	6,4	4,4 - 9,1	40,5	35,8 - 45,3
	1990	4,3	2,8 - 6,7	51,7	46,7 - 56,7
	1994	5,4	4,0 - 7,3	48,0	44,1 - 52,0
	1998	3,4	2,3 - 5,0	47,6	44,1 - 51,1
	2002	4,1	3,0 - 5,8	45,6	42,5 - 48,8
	2006	4,6	3,4 - 6,4	41,9	38,5 - 45,3
	2010	4,2	3,1 - 5,7	44,9	41,7 - 48,1
	2014	5,4	4,1 - 7,2	38,3	35,1 - 41,6
2018	5,1	3,3 - 7,8	42,8	38,0 - 47,8	
13-v tytöt	1984	6,8	4,5 - 10,0	41,2	36,3 - 46,3
	1986	7,2	4,7 - 10,8	42,5	37,8 - 47,3
	1990	5,9	4,0 - 8,6	54,0	48,7 - 59,3
	1994	5,0	3,4 - 7,1	48,5	44,5 - 52,6
	1998	4,5	3,4 - 6,0	46,0	42,8 - 49,2
	2002	5,7	4,4 - 7,3	39,1	35,7 - 42,6
	2006	8,6	6,9 - 10,6	36,2	32,9 - 39,6
	2010	7,9	6,2 - 9,9	36,9	33,9 - 40,0
	2014	10,0	8,0 - 12,5	31,2	28,5 - 34,0
2018	10,7	8,4 - 13,6	29,4	24,9 - 34,3	

*) Vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!

Taulukko 6b. Nukahtamisvaikeus kyselyä edeltäneen kuuden kuukauden aikana (lähes päivittäin/harvoin tai ei koskaan) kouluviikolla ikäryhmän ja sukupuolen mukaan vuosina 1994-2018*) (% ja 95 %:n luottamusväli, LV).

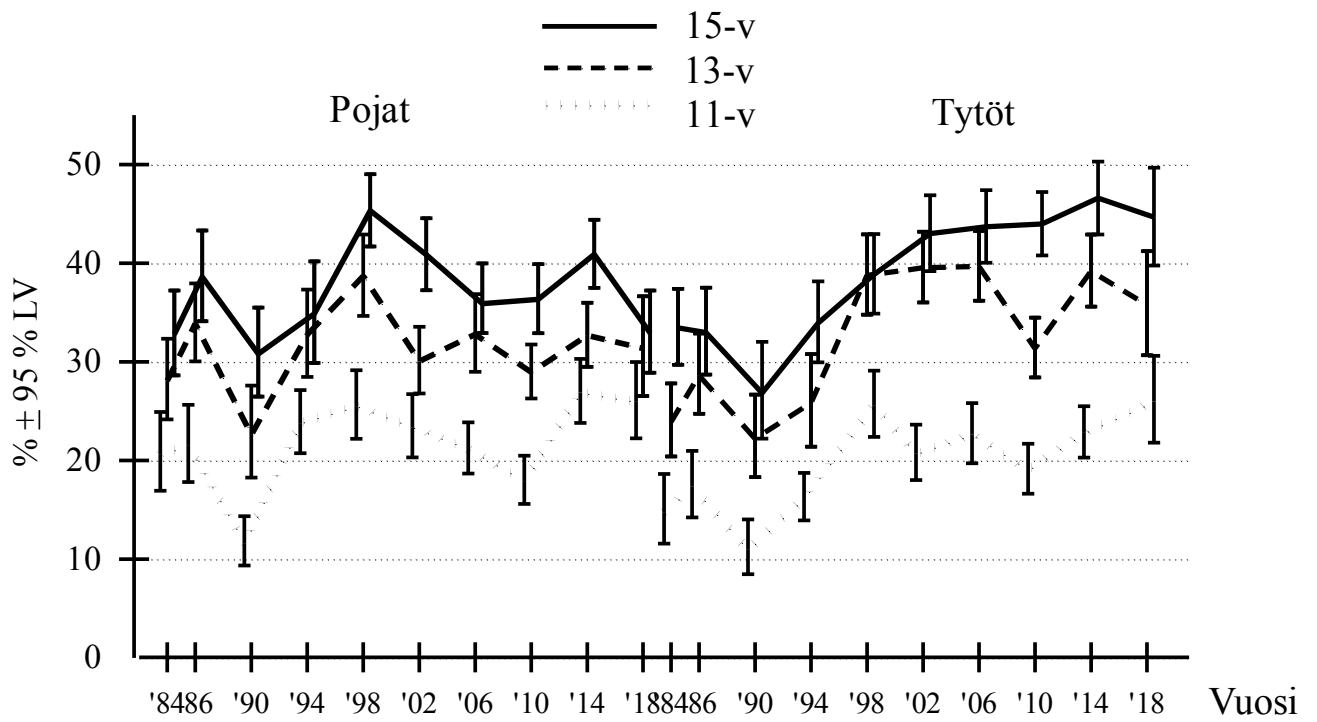
	Vuosi	Lähes päivittäin		Harvoin tai ei koskaan	
		%	95 % LV	%	95% LV
15-v pojat	1984	3,5	2,1 - 5,5	42,8	38,3 - 47,5
	1986	4,9	3,3 - 7,2	40,7	36,0 - 45,6
	1990	5,4	3,5 - 8,2	50,1	45,0 - 55,2
	1994	3,5	2,1 - 5,6	50,8	45,9 - 55,7
	1998	4,8	3,5 - 6,7	44,4	40,4 - 48,4
	2002	3,2	2,2 - 4,7	42,5	39,1 - 46,0
	2006	5,9	4,5 - 7,8	39,4	35,8 - 43,2
	2010	3,8	2,7- 5,2	43,3	39,9 - 46,7
	2014	5,3	4,0 - 7,0	39,0	35,8 - 42,2
	2018	7,4	5,3 - 10,4	40,6	36,5 - 44,8
15-v tytöt	1984	7,8	5,9 - 10,2	40,4	36,4 - 44,4
	1986	8,9	6,7 - 11,8	42,6	38,9 - 46,5
	1990	5,2	3,5 - 7,5	51,8	47,3 - 56,3
	1994	3,9	2,5 - 6,0	49,2	45,0 - 53,4
	1998	4,7	3,4 - 6,3	45,4	41,9 - 48,8
	2002	6,5	5,2 - 8,2	35,9	32,9 - 38,9
	2006	7,3	5,8 - 9,2	35,1	31,5 - 38,8
	2010	7,3	5,8 - 9,2	34,9	31,9 - 38,0
	2014	8,9	7,2 - 11,0	32,1	29,0 - 35,3
	2018	11,8	9,0 - 15,4	25,6	22,0 - 29,5

*) Vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!

Taulukko 7. Yölliset heräilyt kyselyä edeltäneen kuuden kuukauden aikana (lähes päivittäin/harvoin tai ei koskaan) kouluviikolla ikäryhmän ja sukupuolen mukaan vuosina 1994-2018*) (% ja 95 %:n luottamusväli, LV).

	Vuosi	Lähes päivittäin		Harvoin tai ei koskaan	
		%	95 % LV	%	95% LV
11-v. pojat	1994	4,1	2,9 - 5,7	60,2	56,9 - 63,5
	1998	4,9	3,6 - 6,7	53,8	50,5 - 57,0
	2002	4,7	3,6 - 6,2	54,4	50,8 - 57,9
	2006	5,3	4,0 - 7,0	53,8	50,3 - 57,3
	2010	5,9	4,6 - 7,5	49,5	46,5 - 52,4
	2014	3,8	2,8 - 5,1	56,4	53,1 - 59,5
	2018	5,3	3,6 - 7,9	48,9	44,4 - 53,5
11-v. tytöt	1994	3,4	2,3 - 5,1	61,9	58,7 - 65,0
	1998	5,3	3,9 - 7,3	58,0	53,7 - 62,2
	2002	4,2	3,1 - 5,7	52,3	49,1 - 55,4
	2006	5,3	4,0 - 7,1	51,9	48,3 - 55,4
	2010	6,9	5,6 - 8,6	48,2	45,0 - 51,3
	2014	6,1	4,8 - 7,7	53,6	50,7 - 56,5
	2018	6,5	4,7 - 8,9	54,0	48,6 - 59,3
13-v. pojat	1994	2,9	1,8 - 4,7	61,2	57,3 - 65,0
	1998	3,1	2,0 - 4,6	60,5	57,6 - 63,4
	2002	2,3	1,5 - 3,7	57,6	54,1 - 61,0
	2006	2,7	1,7 - 4,1	56,1	52,4 - 59,7
	2010	3,4	2,4 - 4,7	55,4	52,2 - 58,5
	2014	3,9	2,7 - 5,5	51,7	48,4 - 55,1
	2018	2,7	1,4 - 5,3	58,0	53,5 - 62,4
13-v. tytöt	1994	2,2	1,2 - 3,8	62,7	58,9 - 66,3
	1998	3,9	2,7 - 5,5	56,1	52,4 - 59,7
	2002	5,3	4,0 - 7,1	48,0	44,5 - 51,5
	2006	7,1	5,8 - 8,8	46,2	42,7 - 49,6
	2010	6,3	5,0 - 7,9	47,6	44,9 - 50,4
	2014	6,6	5,0 - 8,5	47,1	43,8 - 50,5
	2018	5,8	4,3 - 7,8	45,0	41,0 - 49,1
15-v. pojat	1994	1,9	1,1 - 3,2	69,1	65,7 - 72,4
	1998	2,0	1,3 - 3,1	65,2	61,5 - 68,7
	2002	3,0	2,1 - 4,3	58,5	55,2 - 61,7
	2006	4,3	3,0 - 6,2	55,3	52,0 - 58,6
	2010	2,7	1,9 - 3,9	56,9	53,3 - 60,3
	2014	2,4	1,6 - 3,5	58,0	54,8 - 61,3
	2018	4,9	3,2 - 7,4	58,9	54,3 - 63,2
15-v tytöt	1994	2,8	1,7 - 4,4	62,7	59,2 - 66,1
	1998	3,7	2,6 - 5,2	54,5	51,0 - 57,9
	2002	7,0	5,6 - 8,8	41,8	38,7 - 45,0
	2006	6,4	5,1 - 8,1	43,6	40,1 - 47,2
	2010	6,1	4,8 - 7,7	40,7	37,6 - 43,9
	2014	7,4	6,0 - 9,2	44,5	41,1 - 48,0
	2018	9,4	7,0 - 12,5	41,1	36,5 - 45,9

*) vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan!



Kuvio 2. Vähintään neljänä kouluamuna koetun väsymyksen yleisyys 11-, 13- ja 15-vuotiailla nuorilla vuosina 1984-2018 (% ja sen 95 %:n luottamusväli, LV). Vuoden 2018 tiedoissa mukana on suomenkieliset ja ruotsinkieliset koulut painotettuna kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan! Tarkemmat luvut on esitetty liitteessä 2.

liite 1. Vuoden 2018 tiedoissa mukana suomen- ja ruotsinkieliset koulut (painotus kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan)

P13 = 13 v pojat P15 = 15 v pojat T13 = 13 v tytöt T15 = 15 v tytöt	Kuinka nopeasti yleensä saat unen päästä kiinni nukkumaan käydessäsi?					N
	10 min tai nopeammin	11-20 min	21-30 min	31-40 min	Yleensä nukahtamisen kuluu enemmän kuin 40 min	
P13 -1990	34	40	17	7	2	458
1998	33	41	17	6	3	794
2002	33	42	16	5	4	850
2006	36	35	17	7	4	824
2010	32	39	18	6	5	1041
2014	34	36	19	6	5	955
2018	35	39	14	6	6	557
P15- 1990	28	40	21	6	5	461
1998	31	40	17	7	5	760
2002	31	39	19	7	4	852
2006	30	37	20	7	6	762
2010	30	40	19	7	5	987
2014	32	40	16	7	5	928
2018	35	39	14	6	6	506
T13 - 1990	36	42	14	5	2	457
1998	27	44	19	7	3	812
2002	22	42	22	8	6	840
2006	23	41	19	10	8	879
2010	25	39	22	9	6	1118
2014	27	39	20	8	6	945
2018	28	39	17	8	8	564
T15- 1990	29	44	16	6	4	463
1998	25	42	22	7	4	767
2002	25	39	20	9	7	869
2006	23	39	20	9	9	875
2010	23	39	22	9	8	1087
2014	29	37	20	8	6	998
2018	23	35	24	10	8	525

Liite 2. Vuoden 2018 tiedoissa mukana suomen- ja ruotsinkieliset koulut (painotus kieliryhmän ja ikäryhmän mukaan)

			Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?				
			Harvoin tai ei koskaan	Satunnaisesti	1-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin	N
Pojat	11-v.	1984	22	23	35	21	591
		1986	20	25	34	21	587
		1990	26	37	25	12	585
		1994	18	28	31	24	862
		1998	18	28	29	26	768
		2002	21	29	27	23	950
		2006	18	35	26	21	879
		2010	19	36	27	18	1189
		2014	16	32	25	27	991
	13-v.	2018	20	31	24	26	455
		1984	10	27	35	28	595
		1986	12	21	32	34	475
		1990	15	36	27	23	456
		1994	8	23	36	33	629
		1998	7	24	30	39	770
		2002	10	27	32	30	868
		2006	8	29	30	33	835
		2010	11	34	26	29	1012
	15-v.	2014	9	30	29	32	961
		2018	11	29	29	31	557
		1984	5	24	38	33	555
		1986	6	23	32	39	549
		1990	7	30	32	31	461
		1994	6	26	34	35	565
		1998	4	21	30	45	739
		2002	5	23	32	41	864
		2006	6	26	32	36	766
2010	5	28	30	36	963		
2014	5	26	29	40	927		
2018	8	27	32	33	511		

jatkuu seuraavalla sivulla ...

			Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?				N
			Harvoin tai ei koskaan	Satunnaisesti	1-3 kertaa viikossa	4 kertaa viikossa tai useammin	
Tytöt	11-v.	1984	25	27	33	15	603
		1986	23	29	31	17	594
		1990	31	33	26	11	548
		1994	18	28	37	16	840
		1998	13	30	32	26	836
		2002	19	31	29	21	938
		2006	18	31	28	23	955
		2010	18	36	28	19	1266
		2014	15	34	28	23	1040
	13-v.	2018	18	30	26	26	462
		1984	11	28	37	24	548
		1986	11	27	34	29	462
		1990	14	34	30	22	459
		1994	6	36	32	26	647
		1998	5	23	34	39	797
		2002	6	22	33	40	847
		2006	7	24	30	40	882
		2010	7	32	30	31	1106
	15-v.	2014	4	27	30	39	941
		2018	10	28	26	36	562
		1984	5	22	39	33	565
		1986	6	24	37	33	549
		1990	7	34	32	27	462
		1994	4	23	40	34	604
		1998	2	19	40	39	749
		2002	2	19	36	43	872
		2006	3	19	34	44	879
2010		4	21	31	44	1069	
2014	3	19	32	46	1000		
2018	4	24	28	45	529		