

Verna Kauko

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULUN PORIN  
LIIKETALouden TOIMIPISTEEN ENSIMMÄISEN VUODEN  
OPISKELIJOIDEN NUKKUMISTAVAT JA NIITÄ EDISTÄVÄT  
TEKIJÄT

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto  
2011



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULUN PORIN LIIKETALOUDEN  
TOIMIPISTEEN ENSIMMÄISEN VUODEN OPISKELIJOIDEN  
NUKKUMISTAVAT JA NIITÄ EDISTÄVÄT TEKIJÄT

Kauko, Verna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2011  
Liimatainen-Yläne, Elina  
Sivumäärä: 43

Asiasanat: uni, edistäminen, ammattikorkeakoulu, opiskelijat, terveydenhuolto

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin liiketalouden toimipisteen ensimmäisen vuoden opiskelijoiden nukkumistapoja ja niitä edistäviä tekijöitä. Tavoitteena oli saada tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin toimipisteen ensimmäisen vuoden liiketalouden opiskelijoiden nukkumisesta ja unenlaatuun vaikuttavista tekijöistä. Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden toimipisteen terveydenhoitaja voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksista saatua tietoa uusien opiskelijoiden ohjauksessa ja neuvonnassa.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen. Tulokset kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä ja kaksi avointa kysymystä. Kysymyslomake lähetettiin kaikille Satakunnan ammattikorkeakoulun syksyllä 2010 aloittaneille liiketalouden Porin toimipisteen opiskelijoille. Aineisto kerättiin helmikuussa 2011. Aineisto käsiteltiin ja analysoitiin Microsoft Excel-ohjelman avulla. Avointen kysymysten vastaukset eriteltiin sisällöltään. Kysymyslomake lähetettiin 85 opiskelijalle, joista 38 vastasi siihen.

Tulosten mukaan opiskelijoista puolet nukkui riittävästi. Nukkumisen riittämättömyyteen vaikutti eniten opiskelu tai jokin muu syy. Muuna syynä oli lähes kaikilla ajan riittämättömyys. Yli puolet vastanneista kärsi unettomuudesta satunnaisesti. Suurin osa opiskelijoista nukkui 6-9 tuntia yössä. Nukkumisensa edistämisestä opiskelijat kertoivat, että ympäristötekijät ja rauhoittuminen auttoivat suurinta osaa nukahtamisessa. Tulosten perusteella opiskelijat osasivat luoda itselleen hyviä edellytyksiä nukkumiselle. Väsymystä esiintyy lähes kaikilla opiskelijoilla. Suurin osa opiskelijoista kärsi siitä satunnaisesti.

# SLEEPING HABITS AND SLEEP PROMOTION OF THE FIRST YEAR BUSINESS ECONOMIC STUDENTS OF THE SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES IN PORI

Kauko, Verna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2011

Liimatainen-Ylännö, Elina

Number of pages: 43

Key words: dream, promotion, university of applied sciences, students, health care

---

The purpose of this study was to research the sleep habits and contributory factors of good sleep of the first year students of the business economics in The Satakunta University of the applied sciences in Pori. The aim of the study was to gather more information about their sleeping habits and the factors which can contribute on sleeping of the first year students of business economics in The Satakunta University of Applied Sciences in Pori. The public health nurse in the unit of health care in Pori can use the results of this study to guide the new students.

The research method of this study was a quantitative research method. The research material was collected with the help of questionnaires. The question paper included multiple choice questions and two open questions. The questionnaires were sent by e-mail to all students of Satakunta University of Applied Sciences in Pori who had started business economic studies in the fall of 2010. The data was collected in February 2011. The data was handled and analyzed by using Microsoft Excel-program. The open questions were analyzed by content analysis. The questionnaires were sent to 85 students and 38 students filled it out.

According the results the half of the students sleeps enough. Stress of studying and the lack of time were the main reasons why the students did not sleep enough. Over half of the students had insomnia randomly. The majority of the students slept from 6 to 9 hours in night. The majority of the students told that contributory factors of good sleep are comfortable environment and meditation. According the results most of the students knew how to contribute good sleep. Tiredness is very common among all students. The majority of the students suffered from tiredness randomly.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUKKUMINEN .....	8
2.1	Unen vaiheet .....	8
2.2	Unen tarve ja unen puutteen seurauksia .....	10
2.2.1	Unen puute ja aivotoiminta .....	10
2.2.2	Unen puute ja aineenvaihdunta .....	10
2.2.3	Unen puute ja elimistön puolustusjärjestelmä.....	11
2.2.4	Unenpuutteen yhteys kuolemaan .....	12
2.3	Unta heikentävät tekijät .....	12
3	UNIONGELMIEN HOITO JA NUKKUMISEN EDISTÄMINEN.....	13
3.1	Unihygienia.....	13
3.1.1	Unirytmä .....	14
3.1.2	Elintavat .....	14
3.1.3	Ympäristö .....	15
3.2	Lääkehoito .....	15
3.3	Kirkasvalohoito.....	15
4	AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELU .....	17
4.1	Ammattikorkeakouluopiskelija.....	17
4.2	Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden toimipaikka Porissa .....	18
4.3	Opiskeluterveydenhuolto ja sen rooli opiskelijoiden terveysongelmissa .....	19
5	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA .....	20
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	21
6.1	Tarkoitus ja tavoitteet .....	21
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	22
7.1	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä .....	22
7.2	Kyselylomakkeiden laadinta ja kohderyhmän valinta .....	22
7.3	Aineiston keruu ja aineiston käsittely .....	23
8	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	26
8.1	Perustiedot .....	26
8.2	Nukkumistottumukset.....	27
8.3	Nukkumisen edistäminen.....	36
9	TULOSTEN JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	37
9.1	Opinnäytetyön luotettavuus .....	38

9.2 Pohdinta .....	39
9.3 Opinnäytetyön tulosten käyttö ja jatkotutkimusehdotuksia.....	40
LÄHTEET .....	42
LIITTEET	
LIITE 1.	
LIITE 2.	
LIITE 3.	

## 1 JOHDANTO

Jokainen on joskus nukkunut huonosti. Ulkoiset häiriötekijät kuten melu saattavat vaikuttaa nukkumiseen ja unen saamiseen. On myös tutkittu, että useat sisäiset häiriötekijät vaikuttavat nukkumiseen ja nukahtamiseen. Esimerkiksi sekavat ihmissuhteet ja henkilön huono itsetunto voivat liittyä huonoon nukkumiseen. (Hyyppä & Kronholm 1998, 101.)

Tämänhetkinen yhteiskunta asettaa paljon erilaisia vaatimuksia ihmiselle. Ihmisen tulee olla tehokas kaikkialla: töissä, kotona, opiskelussa ja vapaa-aikana. Vuorokauden 24 tuntia eivät aina riitä kaikkien asioiden hoitamiseen, jolloin henkilö herkästi ottaa tarvittavan ajan yöunistaan. Monien mielestä uni on nykyaikana välttämätön paha ja se vie liikaa aikaa. Nukkumiseen tarkoitettua ajasta otetaan tunteja esimerkiksi paremman työsuorituksen vuoksi tai korvaamaan huvittelu-aikaa. Unta lyhennetään esimerkiksi työ- tai opiskeluvuoroilla ja unenpuute hoidetaan viikonloppuina ja vapaapäivinä. Tällöin ihmiset korvaavat viikolla tarvitsemansa unen viikonloppuna nukutulla unella. Amerikkalaiset tutkimukset ovat raportoineet, että uni on viimeisen sadan vuoden aikana vähentynyt 2 tuntia. Koko länsimaisessa yhteiskunnassa uniaika on vähentymässä tälläkin hetkellä. (Stenberg 2007, 12-13.)

Anne Vuorelan (2007, 36.) tutkimuksen mukaan kaikki satunnaisesti valituista Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin yksikön hoitotyön opiskelijoista oli kärsinyt väsymyksestä ja voimattomuudesta viimeisen kuukauden aikana. Ihmisten nukkuminen ajoittuu vuorokausirytmien mukaan ja ne ohjaavat ihmisiä nukkumisessa. Vuorokausirytmien mukaan keho on joko lepo- tai toimintatilassa. (Dyregrov 2002, 23.)

Useimmilla uusilla opiskelijoilla elämänrytmi ja elämäntilanne ovat muuttuneet paljon siitä, mitä se on ollut ennen opiskelujen aloitusta Uusi elämäntilanne ja epäsään-

nöllinen elämänrytmi voivat aiheuttaa ongelmia nukkumisessa, koska ne voivat olla huomattavasti erilaisempia kuin kehon sisäinen vuorokausirytm.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden toimipisteen Porin yksikön ensimmäisen vuoden opiskelijoiden nukkumistapoja ja niitä edistäviä tekijöitä. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää yleisimpiä opiskelijoiden huonoon unenlaatuun vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa opiskelijoiden nukkumistavoista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Porin toimipisteen terveydenhoitaja saa kokonaiskuvaa opiskelijoidensa nukkumisesta ja heidän mahdolliseen unettomuuteen vaikuttavista tekijöistä. Terveydenhoitaja voi hyödyntää saamaansa kokonaiskuvaa uusien opiskelijoiden ohjauksessa ja näin toimia ennaltaehkäisevästi uusien opiskelijoiden mahdolliseen väsymykseen ja voimattomuuteen.

## 2 NUKKUMINEN

Anne Vuorela (2007, 7.) kirjoittaa opinnäytetyössään unen ja nukkumisen tarkoittavan osittain samaa asiaa. Tässä opinnäytetyössäni tarkoitan nukkumisella nukahtamista; unitilaan siirtymistä ja varsinaista unta; nukkumista, jolloin ihminen on unen eri vaiheissa siihen asti kunnes herää. Unitutkija Tarja Stenberg kirjoittaa kirjassaan Hyvää yötä kohti parempaa unta (2007, 17.) että nukkujan ärsytyskynnys kasvaa, mutta aivotoiminta on aktiivinen koko ajan, mutta yön kuluessa aivokuoren aktiivisuus vaihtelee eri taajuuksilla.

### 2.1 Unen vaiheet

Yleinen tapa on, että unen vaiheet jaetaan nonREM- ja REM-uneen (Härmä & Sallinen 2004, 26). NonREM-uni jaetaan neljään kategoriaan syvyysluokkiensa mukaan. Kahta syvintä kategoriaa kutsutaan syvän unen vaiheeksi ja ne ovat juuri niitä unen vaiheita, jolloin elimistö palautuu ja jonka vuoksi henkilö herätessään tuntee itsensä virkeäksi ja tuntee nukkuneensa hyvin. REM-unen aikana aivokuori on yhtä aktiivinen kuin valveilla ollessa, mutta osa lihaksista on lamaantunut. Hengityslihakset ja silmiä liikuttavat lihakset ovat kuitenkin aktiivisia ja usein REM-unen aikana nukkujan silmät liikkuvatkin vilkkaasti luomien alla. Tämän vuoksi englanninkielinen nimitys onkin Rapid eye movements (REM). (Stenberg 2007, 19.)

Uni jatkuu koko yön ja eri univaiheet vuorottelevat yön aikana. NonREM-unessa siirrytään kevyemmästä vaiheesta syvempiin vaiheisiin ja niistä REM-uneen, josta taas päästään kevyempään uneen. Tätä jatkuu koko yön ihmisen nukkuessa ja ne muodostavat ketjun, joita kutsutaan unisykleiksi. Unisyklit ovat yksilöllisiä, mutta jokaisella henkilöllä ne ovat yöstä toiseen samanlaisia vaiheidensa määrän, ajoituksen ja rakenteen osalta. (Stenberg 2007, 20.)

Kun ihminen siirtyy uneen, elimistön toiminta muuttuu erilaiseksi kuin valveilla ollessa. Verenpaine, pulssi ja ruumiinlämpö laskevat. Aivokuoren aktiivisuus laskee



paikoin ja ei-tahdonalaisen hermoston aktivoiva osa vähentää toimintaansa. Elimistö edesauttaa unen saamiseen. Kun nonREM-unen jälkeen nukkuja siirtyy REM-unen vaiheisiin, aivokuori aktivoituu jälleen, sydän voi hakata välillä villisti ja verenpaine vaihdella samoin kuin ruumiinlämpö. REM-unen aikana kuitenkin lihakset lamaan-tuvat. Keho menee holtittomaksi sisältäpäin. (Stenberg 2007, 25-26.)

Unen eri vaiheita voidaan tunnistaa EEG:n eli aivosähkökäyrän avulla. Nukahtamisen jälkeen kuluu noin tunti kun ihminen siirtyy REM-unen vaiheeseen. Tällöin ihmisen uni keventyy ja aivotoiminta vilkastuu. Tätä tapahtuu koko yön ja se näkyy aivosähkökäyrässä aaltona. (Soinila 2003, 198.)

Allan Rechtschaffe ja Anthony Kales ovat luoneet järjestelmän, jossa uni jaetaan eri vaiheisiin (Härmä & Sallinen 2004, 26). He esittivät vuonna 1968 teorian unen rakenteesta ja sen säännönmukaisuudesta. Vieläkin unen rakenne usein kuvataan näiden henkilöiden esittämän teorian mukaan. Heidän mukaansa unen eri vaiheet kuvataan aivojen sähkökäyrän eli EEG-aktiivisuuden vaihtelujen mukaan. (Hyypä & Kronholm 1998, 14.)

Henkilön mennessä nukkumaan ja hänen siirtyessä uneen (nukahtaminen) EEG hidastuu. Tällöin lihakset rentoutuvat ja silmänliikkeet hidastuvat. Kun tämä hidas EEG-jakso kestää yhtäjaksoisesti yhteensä minuutin ajan voidaan sanoa, että ihminen on nukahtanut. Tätä jaksoa kutsutaan kevyen unen ensimmäiseksi vaiheeksi eli S1-vaiheeksi. Kun EEG-aallot hidastuvat entisestään ihminen siirtyy kevyen unen toiseen vaiheeseen, S2. (Hyypä & Kronholm 1998, 15.)

Kolmas unen vaihe on syvä uni, jota kutsutaan nimellä S3. Tämä unen vaihe voidaan myös yhdistää toisen syvän unen vaiheen kanssa, S4, koska ne muistuttavat toisiaan ja niiden vaihtumisvaiheessa ei huomata suurtakaan eroa toisiinsa. Näitä kahta vaihetta kutsutaan myös hidasaaltoiseksi uneksi. (Hyypä & Kronholm 1998, 15.) Hidasaaltoista unta pidetään yhtenä unen tarpeen mittarina (Soinila 2003, 198).

## 2.2 Unen tarve ja unen puutteen seurauksia

Ihmisten unentarve ja nukahtaminen on yksilöllistä. Yleensä tarvittava unimäärä vaihtelee 6-9 tunnin välillä ja terve henkilö on yön aikana hereillä noin 30 minuuttia. Terve ihminen nukahtaa vahaassa tunnissa sen jälkeen kun on mennyt sänkyyn. (Huttunen 2010.) Ei ole tutkittu tarkkaan kuinka kauan unenpuutetta ihminen kestää ilman vakavia seuraamuksia. Varmasti tiedämme sen, että jokainen ihminen tarvitsee välttämättä jonkin verran unta. (Hyypä & Kronholm 1998, 45-46.)

### 2.2.1 Unen puute ja aivotoiminta

Unen puute vaikuttaa sekä aivoihin ja psyykkisiin toimintoihin sekä muihin elintoi-  
mintoihin ja fyysiseen toimintaan. Jos unta ei saa riittävästi on siitä yleisin seuraus unentarpeen kasvu ja väsymys. Väsymys ja vähäinen uni vaikuttavat mielialaan, joka laskee ja väsyneen henkilön ärtyisyys voi lisääntyä unenpuutteen seurauksena. Psyykinen toimintakyky laskee, joka näkyy henkilön keskittymisessä ja motivaation laskemisessa. Reagointi ja havainnointi usein heikentyvät. Kokeissa, joissa nuorten unta on rajoitettu 5 tuntiin yössä, on huomattu, että unenpuute kasautuu ja sen myötä psyykinen toimintakyky heikkenee. Koska keskittymiskykyä ylläpitävät mekanismit heikkenevät, muistaminen ja esimerkiksi lukemansa asian mieleen painaminen vaikeutuu. Ei siis ole kyse siitä, ettei henkilö ymmärtäisi lukemaansa vaan keskittymisen ja lukemansa asian mieleen painaminen heikkenevät unenpuutteen seurauksena. Ihmisten käytöksessä on myös huomattu ruokahalun ja seksuaalisen halun kasvua unen puutteen seurauksena. (Hyypä & Kronholm, 1998, 38-40.)

### 2.2.2 Unen puute ja aineenvaihdunta

Valvomisella on vaikutuksia ihmisen fyysiseen toimintakykyyn. Valvominen vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan lisääntyneen energiantarpeen takia. Fyysinen työkyky ei merkittävästi heikkene muuten kuin motivaation laskemisen vuoksi, mutta lihasten liikkeen nopeus hidastuu. Jotkut ihmiskehon erittämistä hormoneista alkavat erittyä erilaistemmin. Hormonien tuotantoon vaikuttavat kuitenkin muutkin asiat kuten stressi ja valo. (Hyypä & Kronholm 1998, 43-45.)

Univaje lisää tyrotropiinin erityistä. Tyrotropiini aktivoi kilpirauhasta, joka taas lisää elimistön aineenvaihduntaa. Kortisolia, jota kutsutaan myös stressihormoniksi alkaa erittyä univajeen aikana lisämunuaisen kuoresta enemmän. Kortisoli auttaa elimistöä selviämään stressitilanteesta, jonka valvominen ja univaje elimistölle aiheuttavat. (Härmä & Sallinen 2004, 47.)

Aineenvaihdunta hidastuu unen aikana, jolloin taas yön ajan unettomuus ja heräily kiihdyttävät aineenvaihduntaa. Kahden tai useamman valvotun yön jälkeen elimistössä veren rasvahappojen määrä kasvaa ja glukoosinsietokyky ja insuliinin teho heikkenevät. Muutokset ovat samanlaisia myös osittain huonosti nukuttujen öiden jälkeen. (Härmä & Sallinen 2004, 48.)

Valvova henkilö sortuu helposti syömään epäterveellistä ruokaa. Tämä johtuu ruokahalua lisäävästä hormonista, jota erittyy univajeen aikana. Kun aineenvaihdunta hidastuu yön aikana, myös hiilihydraattien pilkkominen hidastuu. Nämä kaksi tekijää saavat aikaan myös lihavuutta. Lihavuus yhdistetäänkin usein unettomuuteen ja univajeeseen. (Härmä & Sallinen 2004, 48-49.)

### 2.2.3 Unen puute ja elimistön puolustusjärjestelmä

Unenpuutoksen yhteyttä elimistön sairauksilta suojaavaan puolustusjärjestelmään ei suoranaisesti ole pystytty todistamaan. Immunologinen järjestelmä ja uni saattavat olla kuitenkin yhteydessä toisiinsa jollain tasolla. Eräät unta tuottavat aineet, joita Hyypä ja Kronholm kutsuvat ”S-tekijöiksi” ovat osoittautuneet bakteeriperäisiksi. Niiden rakenteessa on samankaltaisuuksia joidenkin bakteerisolujen seinämissä olevien proteiinien kanssa. Nämä proteiinit stimuloivat ihmisen puolustusjärjestelmää ja tällöin vaikuttavat uneen. Tiedetään, että tietyn infektion saanut henkilö nukkuu enemmän hidasaaltoista unta ja on tutkittu myös sitä, että hidasaaltoisen unen vaikuttavan toipumisennusteeseen parantavasti. Tämän vuoksi lepo ja uni ovat monien lääkäreiden suosittelema hoito esimerkiksi flunssassa. (Hyypä & Kronholm, 1998, 43-45.)

#### 2.2.4 Unenpuutteen yhteys kuolemaan

Eläinkokeissa on tehty tutkimuksia, joiden mukaan tarpeeksi kauan kestänyt valvominen johtaa kuolemaan. Stressitekijöillä on oma osuutensa unen puutteesta johtuvaan kuolemaan. Ihmisille vastaavia kokeita ei ole tehty. Ihmisiä on kidutettu valvottamalla kautta historian ja Amnesty International-järjestö on raportoinut sen haastatelmista kidutuksen uhreista. Kidutetut henkilöt ovat kertoneet joidenkin tovereidensa kuolleen valvottamiseen. Uhrien on kerrottu ”muuttuneen kylmiksi”. Eläinkokeilla tehtyjen tutkimusten mukaan valvotettujen rottien ruumiinlämpö on ensin nousussa, mutta sitten se on romahtanut. Kun ruumiinlämpö romahtaa, rotta väistämättä kuolee hetken kuluttua. Ihmisellä ruumiinlämpötilan on todettu valvottamisen yhteydessä vain laskevan, eikä rotilla tapahtuvaa lämpötilan nousua ole havaittu autonomisen hermoston tutkimuksissa. (Hyypä & Kronholm 1998, 41-43.)

#### 2.3 Unta heikentävät tekijät

Tutkimuksia sisäisten häiriötekijöiden kuten sekavat ihmissuhteiden ja ulkoisten häiriötekijöiden kuten melun vaikutuksesta henkilön uneen ja nukahtamiseen on tehty. Niiden mukaan ne vaikuttavat myös keski-ikäisten ja nuorten uneen sen laatua huonontamalla. (Hyypä & Kronholm 1998, 101.)

Unettomuutta esiintyy aikuisväestössä vaihtelevasti. Unettomuutta esiintyy kolmea eri tyyppiä: Nukahtamisvaikeutta, katkonaista unta ja liian varhaista heräämistä. Unettomuus luokitellaan usein tyypin tai syyn mukaan. (Lepola, Koponen, Leinonen, Joukamaa, Isohanni, & Hakola 2008, 167.) Nuoremmilla henkilöillä nukahtamisvaikeudet ovat yleisiä. Stressi ja masennus saattavat aiheuttaa liian aikaista heräämistä aamulla ja alkoholi heikentää unessa pysymistä. (Eskelinen 11.3.2010.)

Elämäntilanteiden kuten perheen sisäiset muutokset tai työelämän muutokset ovat usein syynä tilapäiseen toiminnalliseen unettomuuteen. Usein tilapäinen toiminnallinen unettomuus häviää itsekseen ja sen hoidossa voi tarvittaessa käyttää myös lääkitystä. Pitkäaikainen toiminnallinen unettomuus tarvitsee usein hoidokseen oppimisterapiaa ja lääkkeiden käytöstä ei useinkaan ole apua. (Lepola ym. 2008, 167-168.)

Univalverytmin häiriöt aiheutuvat siitä että henkilön sisäinen kello on epäsuhdassa henkilön ympäristön rytmeihin nähden. Valon ja pimeän vaihtelu, ateriat ja nukkuminen sekä herääminen auttavat sisäisen kellon pysymistä vuorokauden mukaisina. (Huttunen 3.9.2010.)

Viivästyneessä unijaksossa henkilö saa unta vasta myöhään yöllä tai aamuyöllä, jonka vuoksi aamulla kouluun tai töihin lähteminen on vaikeaa. Myöhään valvominen aiheuttaa aamuisin väsymystä, koska yöuni jää lyhyeksi. Viivästynyt univaihe on nuorilla yleistä. (Huttunen 3.9.2010.)

Uni-valverytmin häiriöt ovat yleisiä erityisesti vuorotyöntekijöillä. Yleensä häiriöstä kärsivillä esiintyy myös fyysisiä haittoja. (Lepola ym. 2008, 170.) Usein vaihtuvat työvuorot tai yövuorotyö aiheuttavat väsymystä, koska valvominen tapahtuu luonnottomaan aikaan. Usein vaihtuvat työvuorot aiheuttavat unettomuutta ja valveen aikaisista väsymystä. (Huttunen 3.9.2010.)

### 3 UNIONGELMIEN HOITO JA NUKKUMISEN EDISTÄMINEN

#### 3.1 Unihygienia

Unihygienia on oppia terveellisestä unesta. Unihygienian avulla edesautetaan nukahtamista, unen jatkuvuutta ja sitä, ettei nukkuminen häiriinny ja nukkuva herää kesken kaiken. Näihin vaikutetaan erilaisilla olosuhteilla ja käytännöillä. Esimerkiksi säännölliset nukkumaanmenoajat ovat tärkeitä nukahtamisen kannalta. Erilaiset iltarutiinit ovat tärkeitä. Nukkumapaikan olosuhteisiin kannattaa vaikuttaa (lämpötila, hiljaisuus, valaistus ja mukavat vuodevaatteet). Voimakkaiden tunne-elämysten ja piristävien juomien tai ruokien välttäminen ennen nukkumaanmenoa vaikuttavat ihmisten nukahtamiseen ja unenlaatuun huomattavasti. Unihygienia antaa neuvoja miten vaikuttaa unenlaatuun, nukahtamiseen ja nukkumiseen. (Ojala, Paasioksa & Markkula 2005.)

Sheila Lavery kertoo kirjassaan Hyvä uni (1997, 62) unihygienian olevan jokapäiväiseen elämään kuuluvia uneen vaikuttavia tekijöitä, olosuhteita ja tottumuksia, joiden parantaminen vaikuttaa unen laatuun huomattavasti, vaikka ei aina parannakaan kaikkia univaikeuksia. Unihygienia on yksi parhaimmista keinoista kaikenikäisten henkilöiden unettomuuteen (Ojala ym. 2005).

### 3.1.1 Unirythmi

Säännöllisyys heräämisessä auttaa pitämään uni-valverytmin säännöllisenä. Herääminen samaan aikaan joka päivä auttaa unen saamiseen nukkumaan mennessä. Nukkumaanmenoajan voi valita melko vapaasti. Usein elimistö ilmoittaa väsymyksestä. Tärkeintä on, että henkilö menisi heti sänkyyn kun tuntee olevansa väsynyt. Mitä aikaisemmin ihminen herää sitä aikaisemmin elimistö on valmis menemään nukkumaan. (Lavery 1997, 96-97.)

### 3.1.2 Elintavat

Liikunta auttaa nukahtamisessa, koska elimistö reagoi rasitukseen unella. Liikunta lisää henkilön syvän unen määrää. (Lavery 1997, 101.) Kevyen liikuntasuorituksen tulisi kuitenkin tapahtua vähintään 3-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa (Härmä & Sallinen 2004, 89).

Ruokavaliolla ja elämäntavoilla on suuri vaikutus unen laatuun. Terveellinen ruokavaliio on hyvä perusta hyvälle unelle. Rungas suolan ja suolapohjaisten makuaineiden käyttö vaikuttaa hermopäätteisiin ja aiheuttaa ylivireyttä. Tällöin nukkuminenkin vaikeutuu. Sokeri on myös yksi ylivireyden aiheuttaja. Rungas myöhään nautittu ateria vaikuttaa uneen heikentävästi, mutta nälkäisenä uni saattaa olla levotonta. Siksi suositellaan syömään kevyt iltapala ennen nukkumaanmenoa. Alkoholin nauttiminen saattaa vaikuttaa rentouttavasti pienenä määränä. (Lavery 1997, 98-100.)

### 3.1.3 Ympäristö

Sheila Laveryn kirjan Hyvä uni (1997, 102-108) mukaan hyvää unta voi edistää monilla tavoilla, mutta tärkein lähtökohta on paikka missä nukkuu. Lämpötila, vuodevaatteet, valaistus, ikkunoiden sijainti ilmansuuntien kannalta, joka taas vaikuttaa valoon sekä hyvät sänky ja patja ovat tärkeät lähtökohdat hyvälle yönelle. Patjan on oltava nukkuvalla miellyttävä. Makuuhuoneen tulisi olla pimeä tai hämärä. Makuuhuoneen sijainti olisi paras olla pihan puolelta, ettei esimerkiksi liikenteen melu häiritse. Ikkunoista aamulla tuleva auringonvalo taas auttaa elimistön sisäistä kelloa herättämään nukkujan. Lämpötilan tulisi olla tarpeeksi viileä ja vuodevaatteiden sopivat lämpötilaan. Tärkeintä olisi rauhoittaa makuuhuone nukkumiselle. Sähkölaitteet kuten tietokone ja televisio saattavat luoda työhön liittyviä ajatuksia ja televisio näköärsyksiä, jotka häiritsevät unta.

### 3.2 Lääkehoito

Lääkkeetön hoito on uniongelmissa aina ensisijaista (Seppälä 2001, 310). Uniongelmiä aiheuttavat elimelliset sairaudet tulisi hoitaa ensin. Samoin elämäntapojen muuttamista tulisi yrittää ennen kuin aletaan hoitaa univaikeuksia lääkkeillä. Unilääkkeitä tulisi käyttää lyhytaikaisesti ja niiden käyttö tulisi aloittaa tarkan harkinnan jälkeen. Unilääkkeitä tulisi kuitenkin käyttää, mikäli se on aiheellista. (Lepola ym. 2008, 174.)

Nykyään käytettyjä unilääkkeitä ovat mm. bentsodiatsepaamit, tsopiklonit, tsolpideemit tai tsaleploniat. Niiden suositeltu käyttöaika on 2-4 viikkoon ja erityisesti bentsodiatsepaamien annostus tulee pitää pienenä ja lopettaa asteittain. Tsopikloni ja bentsodiatsepaami ovat pitkävaikutteisia unilääkkeitä. Tsolpideemin puoliintumisaika on lyhyt ja tsaleploni on hyvin lyhytvaikutteinen. Viimeisenä mainittua voidaan ottaa jopa keskiyön jälkeen. (Lepola ym. 2008, 174-175.)

### 3.3 Kirkasvalohoito

Valo ohjaa kehomme solujen toimintaa, jolloin pimeän ja valoisan vuorokauden aikoihin keho on joko toimintatilassa tai lepotilassa. Valo on eräänlainen aikamerkki

elimistön sisäiselle kellolle. (Käypähoitosuositus 2009.) Tämän vuoksi kirkasvalo-hoito saattaa auttaa unettomuuden ehkäisyssä. Henkilö saattaa olla aamu-uninen, jol-loin henkilö ei jaksa nousta sängystä illalla ei nukuta, koska aamulla on nukkunut pitkään. Oleskelu kirkkaassa valossa aamuisin vaikuttaa käpyrahasen hormonituo-tantoon: serotoniini- ja melatoniinihormoniin. Kirkas valo kiihdyttää serotoniinin tuotantoa ja tällöin elimistö käyttää energiaa enemmän päivän alkupuoliskolla, jol-loin henkilön elimistö menee lepotilaan vastaavasti aikaisemmin. Kirkasvalohoito vaikuttaa näin ollen elimistön vuorokausirytmiiin. (Lavery 1997, 96.)

Valohoitoa käytetään yleisesti kaamosmasennuksen (Seasonal affective disorder) hoitoon. Valohoito vaikuttaa melatoniinin tuotantoon. Melatoniinia saattaa erittyä liikaa aamuyön tunneilla, jolloin ihminen tuntee itsensä väsyneeksi herättyään. Valo-hoidon avulla voidaan ihmisen sisäistä kelloa hienosäätää ja näin ollen unen laatuun vaikuttaa. (Lehtisalo 1997.)

Suomessa ei ole tehty luotettavaa tutkimusta, joista olisi saatu tuloksia kirkasvalo-hoidon vaikutuksesta nukkumisen laadun parantumiseen. Ennen kuin hoito aloite-taan, olisi hyvä käydä silmälääkärin vastaanotolla varsinkin, jos asiakkaalla on sil-mäsairaus tai muu perussairaus, josta on haittaa silmille.

Cochrane Collaboration on kansainvälinen 1993 perustettu internet-sivusto. Se ker-too sivustoillaan tutkimuksien tuloksia terveydenhuollon henkilöstölle, politiikan henkilöille ja tavallisille ihmisille. (The Cochrane Collaboration. 2010.) Vuonna 2002 julkaistun Cochrane-katsauksen mukaan ei ole kliinisiä tutkimuksia, jotka näyt-täisivät kirkasvalohoidon vaikuttavan unihäiriöistä kärsivien yli 60-vuotiaiden hoi-toon. Cochrane Collaboration on kansainvälinen internet-sivusto. Se kertoo sivustoil-laan tutkimuksien tuloksia terveydenhuollon henkilöstölle, politiikan henkilöille ja tavallisille ihmisille. Kliinisiä tutkimuksia löytyi, mutta ei yhtäkään kriteerejä täyttävää tutkimusta. Vaikka kriteerit eivät täytyneetkään, olivat ne vähät kirkasvalohoi-dolla testatut henkilöt hyötyneet siitä. Tutkimukset olivat kuitenkin olleet tutkijoiden mukaan epäluotettavia. Tulosten mukaan valohoidon on todettu vaikuttavan unenlaa-tuun parantavasti. (Käypähoitosuositus 2009.)



## 4 AMMATTIKORKEAKOULUOPISEKELU

Yleisesti kaikkien alojen koulutuksen tehtävä on antaa erityisosaamista omasta alasta. Tämän lisäksi se antaa opiskelijalle valmiudet itsensä kehittämiseen, itsenäiseen työskentelyyn ja koko elämän kestäväan oppimiseen. Ammattikorkeakoulussa opiskelu perustuu opintojaksoihin. Opetus on käytännöllisesti suuntautunutta ja tieteellis-pohjaista. Opintoihin kuuluu perusopinnot, ammattiopinnot, työharjoittelut ja opinnäytetyö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 37-39.)

Maija Rask kirjoittaa kirjassa: Omalla tiellä ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta (2002, 32), kuinka idea ammattikorkeakoulusta syntyi. Erilaiset ammattirakenteet olivat katoamassa. Esimerkiksi teollisuudessa työntekijöille ei ollut yhtä suurta tarvetta kuin aikaisemmin. Koska maailma muuttui, olemassa oleva koulutus ei vastannut enää työelämän vaatimuksiin. Vuonna 1991 päätettiin aloittaa ammattikorkeakoulu kokeilu. Vuonna 1995 tuli laki ammattikorkeakouluopinnoista. Tällöin ammattikorkeakoulut ja tiedekorkeakoulut erosivat toisistaan ja saivat molemmat oman asemansa. Kirjoittajan mielestä ammattikorkeakoulun ensisijainen tehtävä on kouluttaa opiskelijoistaan asiantuntijoita, yhdessä työelämän, muiden tiedekuntien ja koulujen sekä yhteiskunnan kanssa. Tällöin se voi myös työelämään valmentamisen lisäksi kehittää omaa ympäristöään.

### 4.1 Ammattikorkeakouluopiskelija

Ammattikorkeakoulusta saa ammattikorkeakoulututkinnon. Ammattikorkeakouluun haetaan usein lukion tai toisen asteen ammattitutkinnon jälkeen. Ammattikorkeakoulussa suoritetaan teoriaopintoja ja työelämässä tehtäviä harjoitteluja. Tutkinnon laajuus riippuu opiskeltavasta alasta 3,5 vuodesta 4,5 vuoteen. Ennen valmistumista ammattikorkeakoulututkintoon kuuluu myös opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulussa on myös mahdollista opiskella tietyillä aloilla joko osaksi tai kokonaan englannin kielellä. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2.9.2010.)

Ammattikorkeakoulu tarjoaa ammattikorkeakoulututkinnon suorittamista myös aikuiskoulutuksen avulla. Tämä eroaa tavalliseen tutkinnon suorittamisesta siten, että

tutkinnon suorittamiselle löytyy erilaisia monimuoto-opiskeluvaihtoehtoja sekä verkko-opiskelua. Tarjolla on myös avoimessa ammattikorkeakoulussa suoritettavia opintojaksoja, joista voi valita itseään kiinnostavia vaihtoehtoja. Avoimessa ammattikorkeakoulussa suoritettuja opintojaksoja voi myöhemmin liittää suoritettavaan tutkintoon. Edellytys aikuiskoulutukselle on, että henkilöllä on yli 18-vuotiaana hankittua työkokemusta vähintään kaksi vuotta. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 2.9.2010.)

Ammattikorkeakoulun perustutkinnon jälkeen on mahdollista suorittaa ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. Niiden avulla voi edetä työelämässään. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 29.9.2010.) Täydennystä tutkintoonsa saa erikoistumisopinnoista. Erikoistumisopintoihin saa hakea kun ammattikorkeakoulututkinto tai aiempi opistoasteen tutkinto on suoritettu. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 30.9.2010.)

Ammattikorkeakoulujen opiskelijavalinnoista vastaavat ammattikorkeakoulut itse. Alemman ammattikorkeakoulututkinnon aloittaneiden opiskelijoiden keskimääräinen ikä vuonna 2003 oli ammattikorkeakouluopiskelijoilla 22 vuotta. Tämä jakaantui niin, että nuorten koulutuksessa ikä oli keskimäärin 21 vuotta ja aikuiskoulutuksessa 35 vuotta. Tutkinnon suorittaneiden ikä oli keskimäärin 26 vuotta. Vuonna 2003 ammattikorkeakoulujen eri koulutusalojen opiskelijoiden sukupuolijakauma oli suuri. Suomessa opiskelee myös ulkomaalaisia opiskelijoita, jotka jaetaan tutkinto-opiskelijoihin, vaihto-opiskelijoihin ja harjoittelua suorittaviin opiskelijoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 33-34.)

#### 4.2 Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden toimipaikka Porissa

Porin liiketalouden toimipisteestä valmistuu tradenomeja. Tradenomiksi voi Porissa opiskella nuorten ammattikorkeakoulututkintona. Tradenomin koulutus on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja se kestää normaalisti 3,5 vuotta. Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden toimipisteitä on Porin lisäksi myös Raumalla ja Huittisissa.

Valmistuttuasi liiketalouden koulutusohjelmasta tradenomiksi hallitset liiketoiminnan ja yrittäjyyden perusasiat sekä valitsemasi erikoistumisalueen ammatilliset tiedot ja taidot. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 12.1.2011.)

Tradenomi-opiskelijat opiskelevat sekä virtuaalisessa ympäristössä sekä lähikontaktitunneilla. Lisäksi opiskelussa ovat mukana myös yhteistyö yritysten kanssa sekä erilaiset projektit. Tradenomi saa koulutuksessaan näkemyksiä liiketoiminnasta. Tradenomi erikoistuu johonkin liiketalouden osa-alueeseen. Niiden pohjalta voi työskennellä haluamallaan osa-alueella. Esimerkiksi markkinointiin erikoistunut tradenomi kykenee työskentelemään markkinointisuunnittelijana. Muut erikoistumisvaihtoehdot markkinoinnin lisäksi ovat myyntityö, talous- tai henkilöstöhallinto, yrityksen johtaminen, tietoverkkopalvelut, yritysjuridiikka tai viestintä. Koulutus antaa myös hyvän pohjan oman yrityksen perustamiselle. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 12.1.2011.)

#### 4.3 Opiskeluterveydenhuolto ja sen rooli opiskelijoiden terveysongelmissa

Opiskelijaterveydenhuolto käsitteenä tarkoittaa sairaudenhoitoa ja terveyden edistämistä sekä yksilön että yhteisön tasolla. Opiskelijaterveydenhuoltoon sisältyy myös erilaiset yhteistyötahot, eivätkä vain terveydenhuollon henkilöstö. Yhteistyötä keskenään tekevät terveydenhuolto, oppilaitokset ja opiskelijajärjestöt. Opiskeluterveydenhuolto käsittää terveydenhuollon lisäksi myös yleisen hyvinvoinnin ja opiskelua tukevan toiminnan. Opiskelijaterveydenhuolto terminä käsittää sekä yksilön hyvinvoinnin ja opiskelijoiden yleisen hyvinvoinnin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21-22.)

Korkeakoulujen opiskelijat kuuluvat opiskelijaterveydenhuollon piiriin. Oma erityispiirre toisen asteen ja korkeakoulu asteen opiskelijoilla on se, että opiskelu on sekä työtä että eräänlainen elämänvaihe. Opiskelijaterveydenhuolto on osana opiskelijan tehtävissä ja opiskelussa, mutta myös yleisesti opiskeluaikana. Opiskelijoiden elämäntilanne on suuressa muutosvaiheessa itsenäistymisprosessin ja työelämään tähtäävien haasteiden keskellä. Tämä muutosvaihe tuo mukanaan myös ulkoisen elämäntilanteen muutoksia. Opiskelijaterveydenhuollon tehtävä on sairaanhoidon lisäksi tukea opiskelijoiden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja ja ennaltaehkäistä opiskelukykyä heikentäviä ongelmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21.)

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on edistää opiskeluympäristön turvallisuutta ja terveellisyttä, edistää opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä järjestää ter-

veyden- ja sairaanhoidon palveluita opiskelijoille. Lisäksi sen tulee varmistaa oma osuutensa opiskeluyhteisön hyvinvoinnista. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteisiin tähdätään tutkimustulosten ja kokemusten avulla sekä toteuttaen tehtäviään oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. 25.)

Opiskeluterveydenhuolto eroaa yleisestä kansanterveystyöstä ja muusta terveydenedistämisestä siinä, että henkilöstö on perehtynyt nuorten ja nuorten aikuisten terveysongelmiin ja terveydenedistämiseen. Opiskeluterveydenhuolto tähtää hyvään opiskelukykyyneen tukien opiskelijoiden voimavaroja ja vaikuttamalla opiskeluympäristöön. Kouluterveydenhuollon ja opiskelijaterveydenhuollon ero on siinä, että hoitohenkilöstö on tekemisissä opiskelijan itsensä kanssa ja vanhempien osuus jää pieneksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 27.)

Opiskelijaterveydenhuollon tulisi huomata opiskelijan mahdolliset ongelmat oireiden takaa ja puuttua niihin mahdollisimman varhain (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 59). Tämä on tärkeää koska keskeisen tehtävä terveyden edistämisen lisäksi on tukea opiskelukykyyneen. Opiskelijaterveydenhuollon tulee myös jakaa tietoa ja auttaa opiskelijoita hakemaan sitä luotettavista lähteistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 88.)

## 5 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on oleellista, että jo aikaisemmin hankittu tieto ohjaa tutkijaa tutkimuksessaan. Valmiit käsitteet auttavat kuvaamaan saatuja tuloksia ja saadut tulokset nivoutuvat yhteen tutkimusten tulosten kanssa. Aikaisempi tieto ja tutkimukset antavat uudelle tutkimukselle mahdollisuuden, joko kumota tai tukea niitä. (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 97.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 tulokset osoittavat että korkeakouluopiskelijoista noin viidennes arvioi nukkuvansa tarpeeksi vain harvoin tai tuskin koskaan. Joka kymmenes opiskelija oli päivittäin väsynyt. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden yönunen pituus vaihtelee sukupuolten välillä vähän. Tutkimuksen mukaan naisopiskelijoista 9 % nukkui alle 7 tuntia yössä ja miesopiskelijoista nukkui alle 7

tunnin yöunet 11 %. Kaikista opiskelijoista 8 % nukkui alle 7 tuntia yössä. Naisista 88 % ja miehistä 87 % nukkui 7-9 tuntia yössä. Vain 3 % opiskelijoista nukkui yössä yli 10 tuntia. (Kunttu & Huttunen. 2009.)

Anne Vuorelan tutkimuksellisen opinnäytetyön (2007, 34-36.) tulosten mukaan satunnaista aamuväsymystä oli puolella hoitotyön opiskelijoista. 12 opiskelijaa 71 opiskelijasta kärsi väsymyksestä päivittäin. Tässä tutkimuksessa opiskelijat nukkuvat keskimäärin 6-9 tuntia yössä. Opiskelijat olivat tutkimuksen mukaan iltapainotteisia ja lähes kaikki opiskelijat menivät arki-iltaisin nukkumaan klo 22.00 jälkeen. Aamuväsymystä esiintyi Vuorelan arvion mukaan myöhäisen nukkumaanmenoajan vuoksi. Vuorelan opinnäytetyön tulosten mukaan 44 % opiskelijoista ei nuku riittävästi. Syitä tähän opiskelijat olivat vastanneet ajanpuutteen ja opiskelun stressaavuuden.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

### 6.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin liiketalouden toimipisteen ensimmäisen vuoden opiskelijoiden nukkumistapoja ja niitä edistäviä tekijöitä. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää opiskelijoiden huonon unenlaatuun vaikuttavia yleisimpiä tekijöitä.

Tavoitteena oli saada tietoa uusien opiskelijoiden nukkumisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Niiden avulla Satakunnan ammattikorkeakoulu ja terveydenhoitaja saivat tietoa opiskelijoidensa huonosta unenlaadusta ja väsymyksen syistä. Aihe on olennainen opiskelijoiden kannalta, koska opiskeluun tarvitaan luovaa ajattelua, kognitiivisia valmiuksia ja tiedonkäsittelyä. Nämä häiriintyvät herkästi esimerkiksi univajeen vuoksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21). Kun tieto opiskelijoiden nukkumisesta lisääntyy, voidaan mahdolliseen huonon unenlaadun syihin kiinnittää lisää huomiota.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä käytin kvantitatiivista tutkimusta eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Tarkoitukseni oli tehdä hyvä ja toimiva kyselylomake, johon mahdollisimman moni valitsemistani opiskelijoista vastaisi.

Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä on perinteinen ja tuttu jo 1930-luvulta. Sen käyttö tiedonkeruumenetelmänä on toimiva, jos sille löytyy oma käyttötarkoituksensa. (Aaltola & Valli 2007, 102.)

### 7.2 Kyselylomakkeiden laadinta ja kohderyhmän valinta

Kysymyslomakkeeni suunnitteluvaiheessa tutustuin Anne Vuorelan opinnäytetyön (2007) kyselylomakkeeseen. Mietin myös paljon sitä, käyttäisinkö valmista kyselypohjaa. Päädyin kuitenkin siihen, että teen kysymyslomakkeen itse, jolloin se vastasi parhaiten niitä kysymyksiä, joihin halusin tutkimuksellani vastauksen.

Koska kysymyslomaketta ei ollut aikaisemmin käytetty, päätin testata sitä tietyllä opiskelijaryhmällä. Kysymyslomakkeen valmistuttua, se testattiin Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden 2007 aloittaneilla 20 terveydenhoitotyön opiskelijalla. Vastauksia tarkastellessani, oli pieniä epäkohtia. Joidenkin kysymysten asettelua ja tarkennusta oli vielä muokattava. Kysymykseen numero 10, jossa kysyttiin syitä sille, miksi vastaaja ei nuku riittävästi, oli muutettava niin, että siihen saa vastata useamman vaihtoehdon. Lopuksi saatiin valmis versio, joka toimi tutkimukseni mittarina.

Otokseni oli Porin Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. Tämän ryhmän valintaan vaikutti se, että ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat kokeneet suuren muutoksen elämässään. Alan opiskelu on uutta ja opiskelijoiden elämä on saattanut muuttua pienessä ajassa hyvinkin paljon. Osa opiskelijoista on muuttanut ensimmäiseen omaan kotiin, osa joutuu sovittamaan yh-

teen perhe-elämän ja opiskelun ja osan elämäntilanne on muuttunut vain suurentuneen työmäärän vuoksi.

Oman opinnäytetyöni kyselytutkimus koski vain syksyllä 2010 aloittaneita opiskelijoita ja liiketalouden alaa, joten otantani oli rajattu tietyn vuosikurssin opiskelijoihin. Satakunnan ammattikorkeakoulun internetsivujen mukaan tradenomiopiskelijoita valittiin syksyllä 2010 yhteensä 120 henkilöä, joista 85 opiskeli liiketalouden tutkintoa. (Satakunnan ammattikorkeakoulu 6.7.2010).

### 7.3 Aineiston keruu ja aineiston käsittely

Aluksi suunnittelin tekeväni kyselyn postissa lähetettävien kyselykaavakkeiden avulla. Kyselykaavakkeet, jotka toimitetaan postissa, ovat tutkijalle hankalia, koska vastuu kyselyn toteuttamisesta jää vastaajalle itselleen. Tämän vuoksi mukaan on usein liitetty vastausohjeet, joiden avulla vastaaja pystyy vastaamaan kyselyyn. Ohjeiden tulisi ollakin lyhyitä ja ytimekkäitä, jotta vastaaja jaksaa lukea ohjeet huolellisesti ja vastata niiden mukaan. (Aaltola & Valli 2007, 106.)

Postikyselyssä heräävät myös epävarmuudet siitä kuka vastaaja oikeasti on. Kyselyn suunnittelussa tämä asia tulisi myös huomioida, vaikka todennäköisyys sille, että vastaaja olisi eri henkilö kuin tulisi olla, on todella pieni. (Aaltola & Valli 2007, 106.)

Postikysely on tutkijalle hyvä sen vuoksi, että vastaaja voi tehdä sen kotonaan. Se ei ole sidottu paikkaan. Toinen etuus on, että vastaaja pystyy vastaamaan kyselyyn milloin haluaa, kunhan se on tietyn sovittun aikavälin sisällä. Usein vastausprosentti voi kuitenkin jäädä pieneksi, koska tutkija tai kukaan muu ei ole paikalla varmistamassa, että kyselyyn vastataan. (Aaltola & Valli 2007, 106.)

Päädyn toteuttamaan kyselyn internetissä. Jokaiselle Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin toimipisteen liiketalouden koulutusohjelman syksyllä 2010 aloittaneille opiskelijoille lähetettiin sähköpostilla kyselylomake (LIITE 3.) ja saatekirje sähköpostilla (LIITE 2.). Sähköpostissa lähetetty kyselylomake oli halvempi tapa toteuttaa

kysely kuin postissa lähetetyt kyselylomakkeet palautuskuorineen. Kyselyyn vastaajan on helppo lähettää vastaus koneelta, jolloin vastausprosentti voi olla parempi kuin postikyselyssä. Aikaisemmassa kappaleessa olleet postikyselyn riskit ja etuudet pätevät myös sähköpostin välityksellä tehtyyn kyselyyn. Erona kuitenkin on, että sähköpostiin henkilö tarvitsee oman henkilökohtaisen salasansa, joten on pienempi riski siihen, ettei vastaaja ole kuka sanoo olevansa.

Kysely toteutettiin 7.2.2011- 21.2.2011, jolloin siihen oli aikaa vastata 2 viikkoa. Kyselyn alkaessa 7.2.2011 ensimmäisen viikon jälkeen vastanneita oli vasta 22. Lähetin 14.2.2011 uudelleen sähköpostia, jossa muistutin kyselystä. Perjantaina 18.2.2011 muistutin kaikkia vastaamatta jättäneitä vielä kerran sähköpostitse. Lopulta vastauksia oli yhteensä 38 kpl. Vastausprosentiksi tuli näin ollen 44,7 %. Tulokset eivät ole täysin luotettavia, koska vastaajien määrä jäi vähäiseksi. Olisin jatkanut vastausaikaa vielä viikolla, mutta tiukan aikataulun vuoksi se ei ollut mahdollista. Vastanneiden joukossa oli sekä miehiä että naisia. Naisia oli kuitenkin huomattavasti enemmän.

Kysely on tehty eLomake- ohjelmalla. Alkuperäisessä kysymyslomakkeessa oli kysymys, montako kertaa opiskelijat heräävät yössä, mutta lopulliseen kysymyslomakkeeseen kysymys ei tullut lainkaan. Kysymys näkyi testatessani sähköistä lomaketta, mutta oli kadonnut lähettäessäni lomakkeen. Suurelle osalle opiskelijoista uudelleen nukahtaminen heräämisen jälkeen oli helppoa ja he nukahtivat nopeasti uudelleen. Unen katkonaisuus yön aikana olisi ollut mielenkiintoista kuitenkin tietää, koska se vaikuttaa unen laatuun merkittävästi. Kyselyn tulokset analysoitiin Microsoft Excel-ohjelman avulla.

Tämän opinnäytetyön takana on pitkä prosessi. Aiheseminaarin pidin syksyllä 2009, jonka jälkeen työstin teoriaosaa vuoden ajan. Tutkimussuunnitelman sain valmiiksi Joulukuussa 2010 ja tutkimusluvan (LIITE 1.) sain 18. tammikuuta 2011. Kyselyn toteutin aikavälillä 7.2.2011- 21.2.2011. Opinnäytetyöni eteni hitaasti. Aiheesta löytyi paljon tietoa, jolloin oli pakko aina välillä palata miettimään mikä on tärkeää tietoa ja mikä ei. Uni ja nukkuminen ovat ajankohtaisia asioita ja opinnäytetyön etene- misen ohella olen oppinut paljon uutta unen merkityksestä terveydelle. Tämä vaikut-

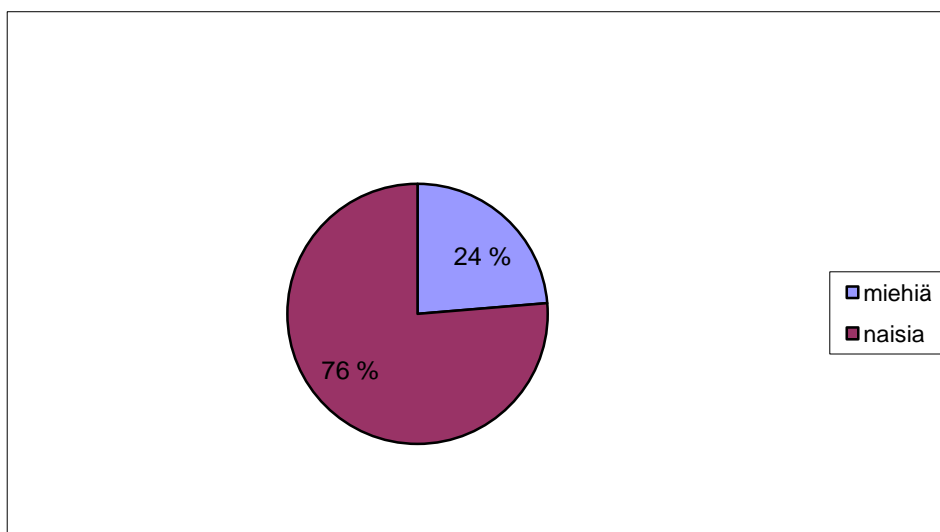


taa omaan työhöni ja ajattelutapaani. Unen merkitys on yhtä suuri sairauksien ehkäisyssä kuin esimerkiksi liikunnan ja ruokavalion.

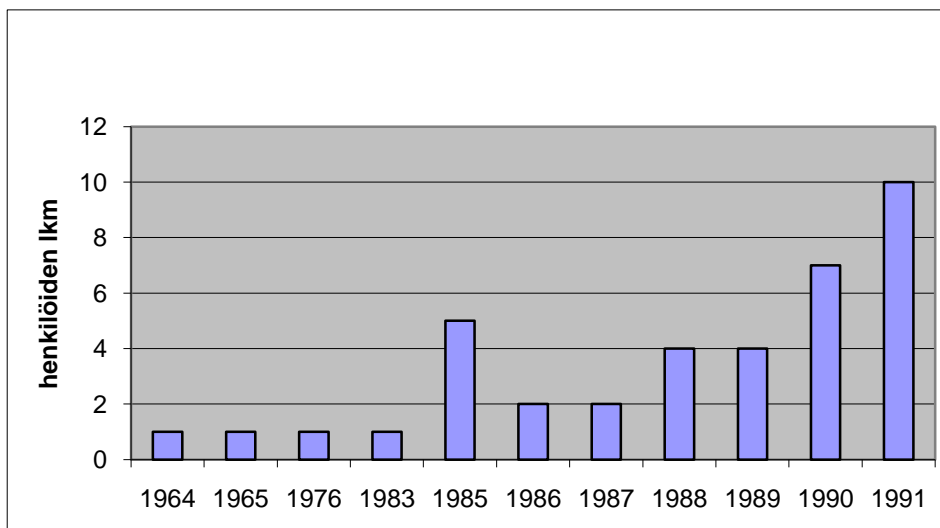
## 8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 8.1 Perustiedot

Kyselylomake lähetettiin 85 opiskelijalle. Vastausprosentti oli 44,7 % (N= 38). Vastanneista 24 % (n=9) oli miehiä ja naisia 76 % (n=29) (Kuvio 1.). Vastanneita tuli useasta ikäluokasta. Vastanneista suurin osa oli syntymävuodeltaan 1990 (n=10). Vuonna 1991 syntyneitä oli 7. Vuonna 1983- 1989 syntyneitä oli 18. Vastaaajien joukossa oli 1964, 1965, 1976 ja 1983 syntyneet, joten vaihtelevuus eri ikäryhmien vastausten välillä näkyy (Kuvio 2.).



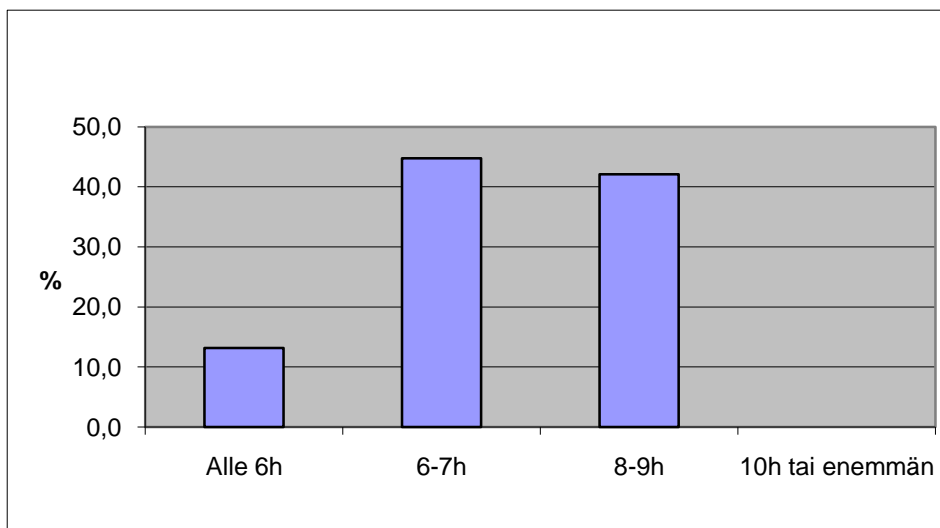
Kuvio 1. Sukupuoli (N= 38)



Kuvio 2. Syntymävuosi (N=38)

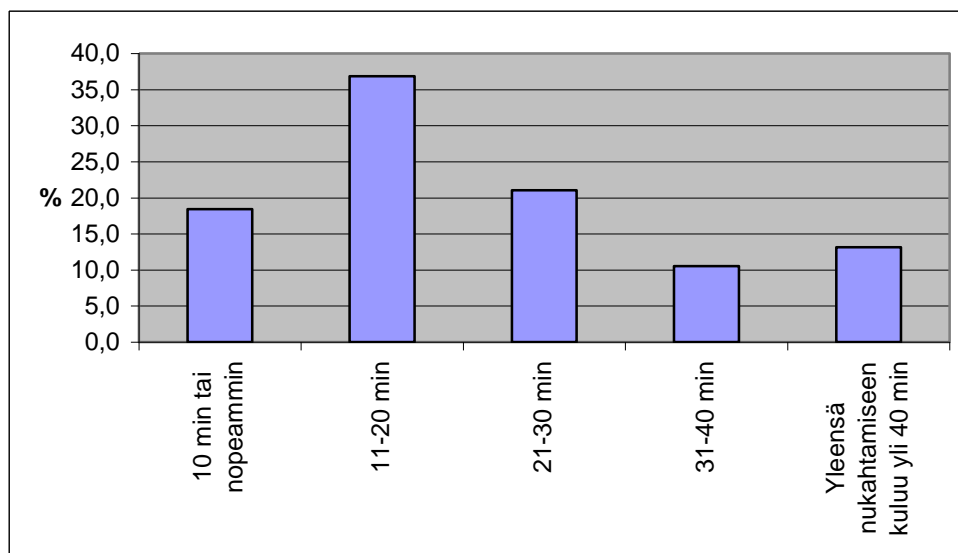
## 8.2 Nukkumistottumukset

Unen määrää kysyttäessä kukaan vastaajista ei nukkunut 10 tuntia tai enemmän. 44,7 % vastanneista nukkuu 6-7 tuntia yössä ja 42,1 % nukkuu 8-9 tuntia yössä. 5 vastaajaa (13,2 %) nukkuu alle 6 tuntia keskimäärin yön aikana. (Kuvio 3.).



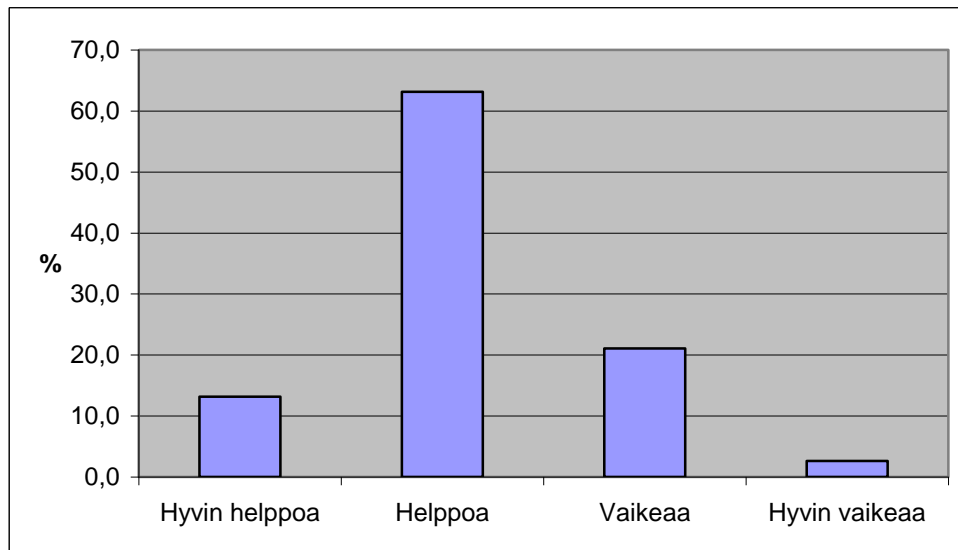
Kuvio 3. Nukkumisen määrä/yö (N=38)

Nukahtamiseen kuuluva aika vaihteli eri vastausvaihtoehtojen välillä. 36,8 % vastaajista nukahtaa 11- 20 minuutissa ja 21,1 % vastaajista menee nukahtamiseen aikaa 21-30 minuuttia. Alle 10 minuuttia tai nopeammin nukahtaa 18,4 % vastaajista. 10,5 % vastasi nukahtamiseen meneväksi ajaksi 31- 40 minuuttia ja yli 40 minuuttia aikaa menee 13,2 % vastaajista. (Kuvio 4).



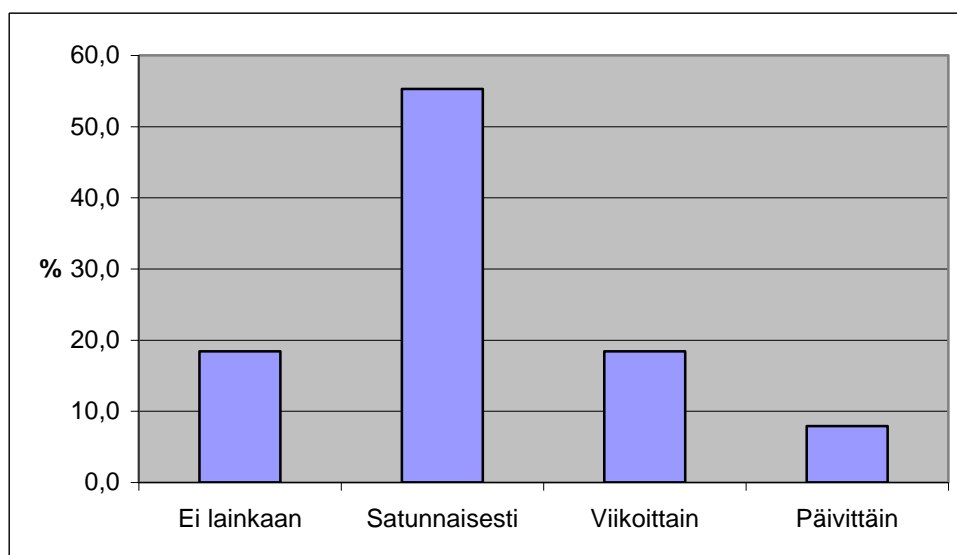
Kuvio 4. Nukahtamiseen kuluva aika (N= 38)

Nukahtaminen oli hyvin helppoa 13,2 % vastanneista (n=5). Yli puolet vastanneista (63,2 %) vastasi nukahtamisen olevan helppoa (n=24). Vaikeaksi nukahtamisen arvioi 21,1 % vastaajista (n=8) ja hyvin vaikeaksi 2,6 % (n=1).



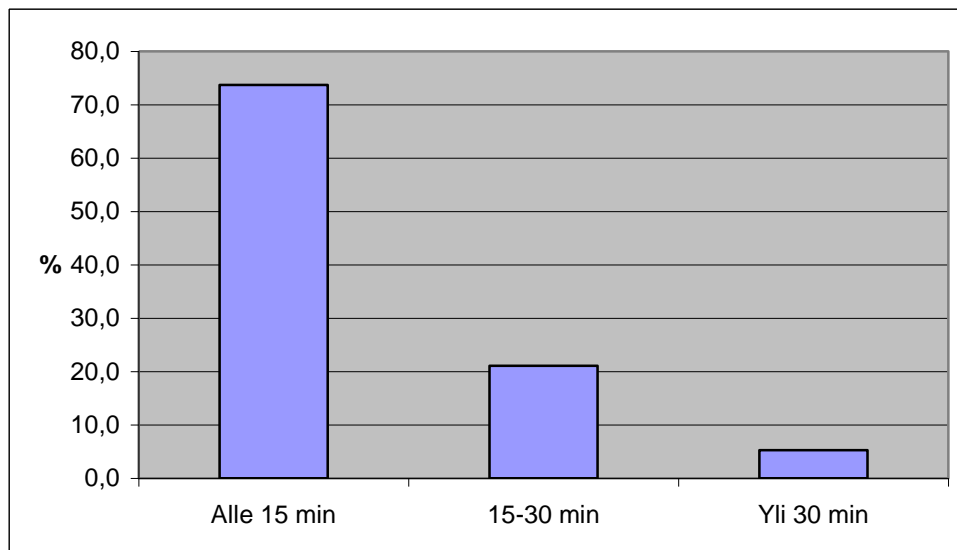
Kuvio 5. Nukahtaminen (N= 38)

Kysyttäessä uni- ja nukahtamisvaikeuksista puolet (55,3 %) vastanneista kärsi uni- tai nukahtamisvaikeuksista satunnaisesti (n=21). Viikoittain univaikeuksista kärsiviä oli 18,4 % vastanneista (n=7). Saman verran (18,4 %) vastanneista ei kärsinyt univaikeuksista lainkaan. Päivittäisiä univaikeuksia esiintyi 7,9 % (n=3) vastanneista. (Kuvio 6).



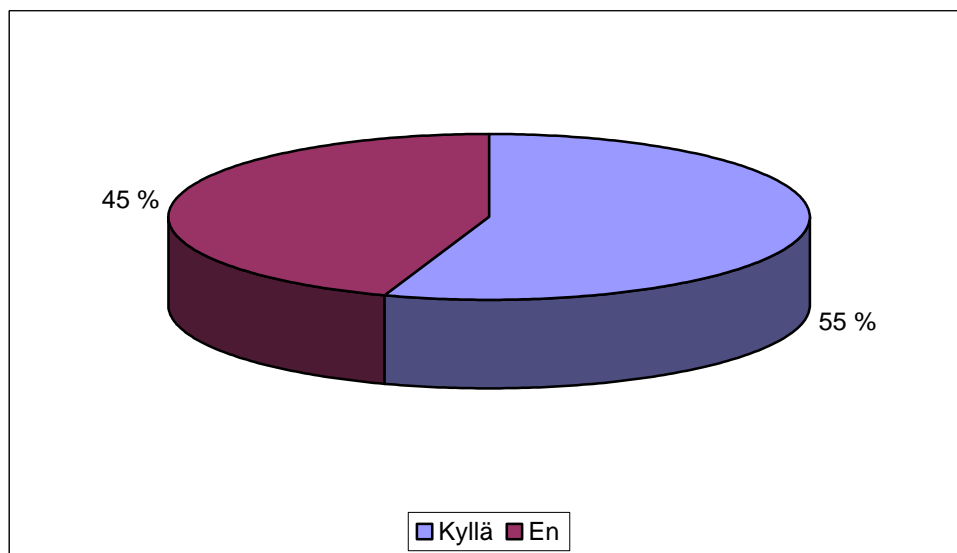
Kuvio 6. Uni- ja nukahtamisvaikeudet viimeisen kuukauden aikana (N=38)

Opiskeliijoista 73,7 % (n=28) vastasi nukahtavansa uudestaan keskellä yötä herätesään alle 15 minuutissa. 21,1 % vastanneista (n=8) vastasi nukahtamiseen kuluvan 15- 30 minuuttia. Vastanneista 5,3 % (n=2) meni aikaa yli 30 minuuttia. (KUVIO 7.)



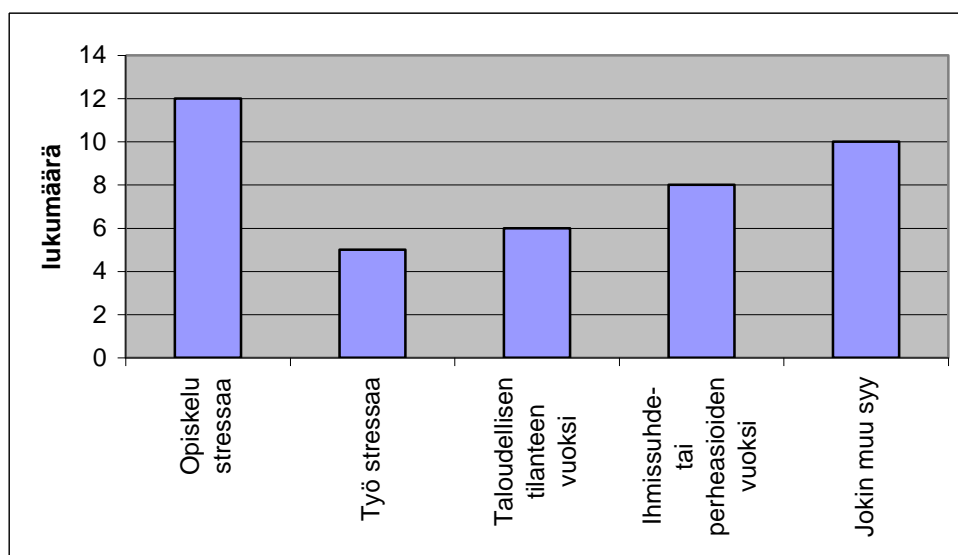
Kuvio 7. Uudelleen nukahtamiseen kuluva aika keskimäärin (N=38)

45 % (n=17) vastanneista kokee, ettei nuku riittävästi ja loput 55 % (n=21) vastaajista kokee nukkuvansa tarpeeksi (Kuvio 8).



Kuvio 8. Unen riittävyys (N=38)

Kysymykseen 9 sai vastata useampaan vaihtoehtoon. Vastauksia tuli yhteensä 41 kohtaan. Nukkumisen riittämättömyyteen vaikutti eniten stressi opiskeluissa (n=12). Kymmenen vastauksista oli jokin muu syy. Kahdeksan vastausta oli perhe- ja ihmishuhtehasiat ja kuusi vastausta oli taloudellisten asioiden vuoksi. Työstressi oli syynä viidessä vastauksessa (Kuvio 9).



Kuvio 9. Unta heikentävät tekijät (n= 41)

Kysymyslomakkeeseen oli lisätty avoin kohta, johon sai kertoa, mikä muu syy vaikutti siihen, etteivät vastaajat nukkuneet omasta mielestään riittävästi. Avoimeen kohtaan saatiin seuraavanlaiset vastaukset:

*”Valvon iltaisin liian myöhään.”*

*”Kaamos, vuosittain samaan aikaan ongelmia.”*

*”Erilaiset tapahtumat.”*

*”Myöhäinen nukkumaanmenoaiika.”*

*”Ei ole aikaa nukkua.”*

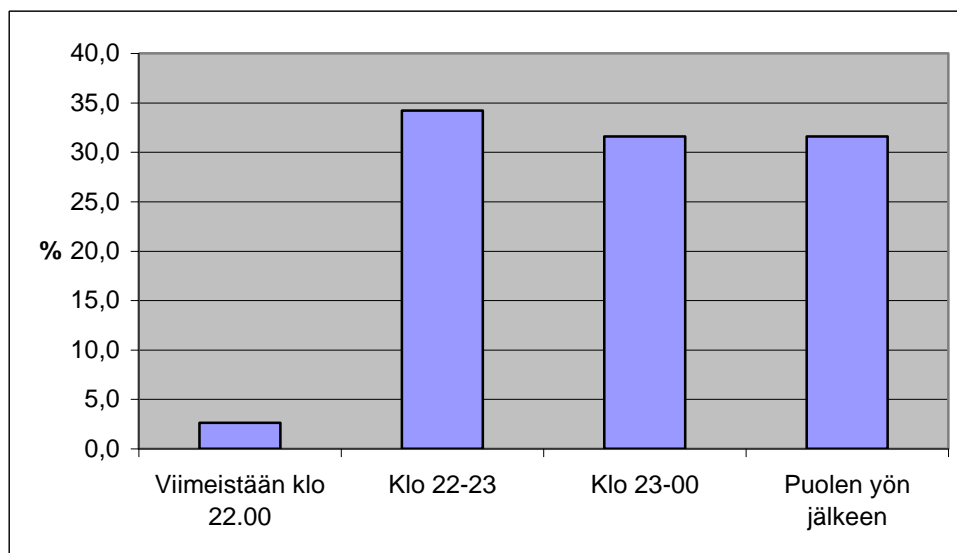
*”Harrastukset.”*

*”Vuorokaudessa liian vähän tunteja.”*

*”Ei ehdi nukkua.”*

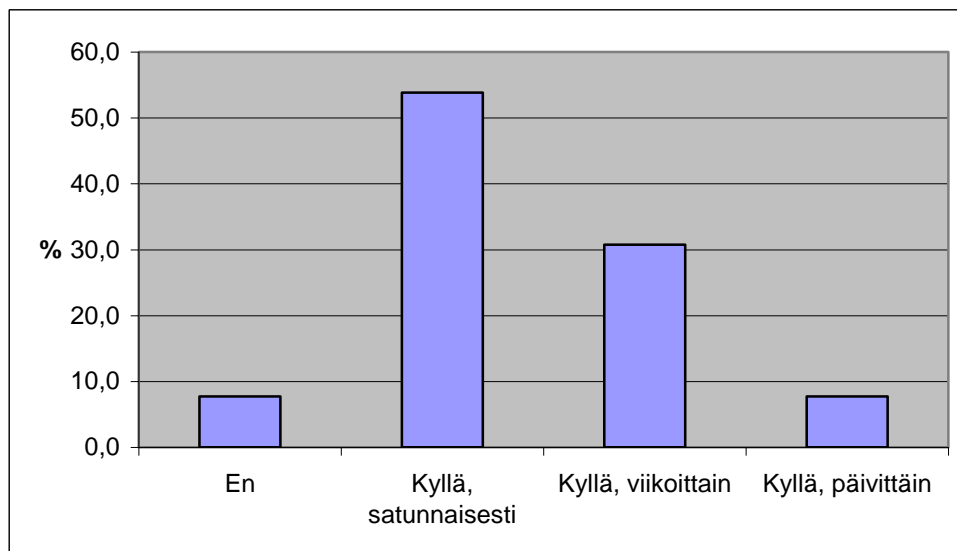


Ennen klo 22.00 nukkumaan menee vain 1 vastanneista (2,6 %). Muiden vastanneiden kesken nukkumaanmenoajat jakaantuivat muiden vaihtoehtojen kanssa. 34,2 % (n=13) vastanneista menee nukkumaan arki-iltaisoin klo 22.00- 23.00 välillä. 31,6 % (n=12) vastanneista menee nukkumaan klo 23.00- 00.00 välillä ja saman verran (n=12) vastanneista puolen yön jälkeen. (Kuvio 10).



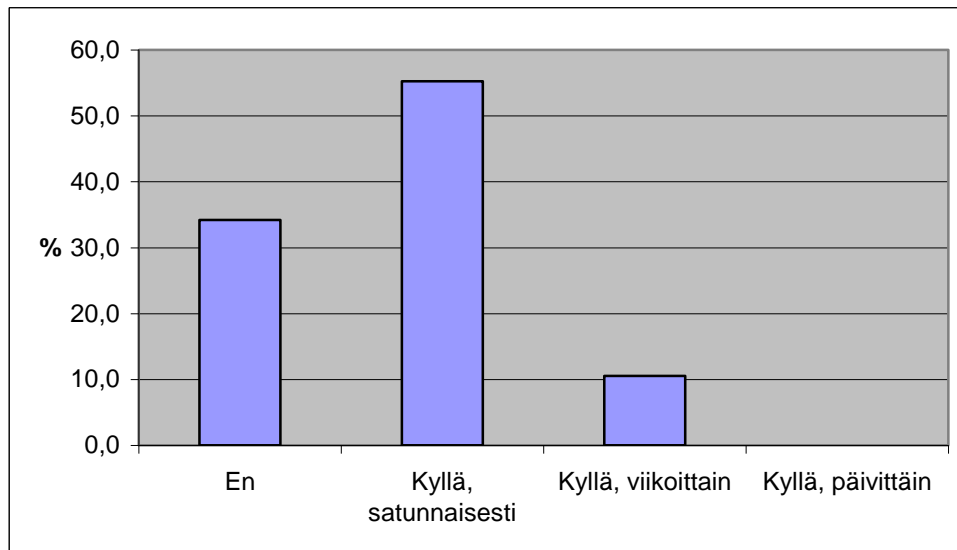
Kuvio 10. Nukkumaanmeno aika arki-iltaisoin (N=38)

Aamu- ja päiväväsymystä esiintyi satunnaisesti yli puolella (53,8 %) vastanneista (n=21). Viikoittain siitä kärsi 30,8 % vastanneista (n=12). Väsymyksestä päivittäin kärsiviä oli 7,7 % opiskelijaa (n=3). Opiskelijoista 7,7 % (n=3) ei kärsinyt päivä- ja aamuväsymyksestä lainkaan. (Kuvio 11).



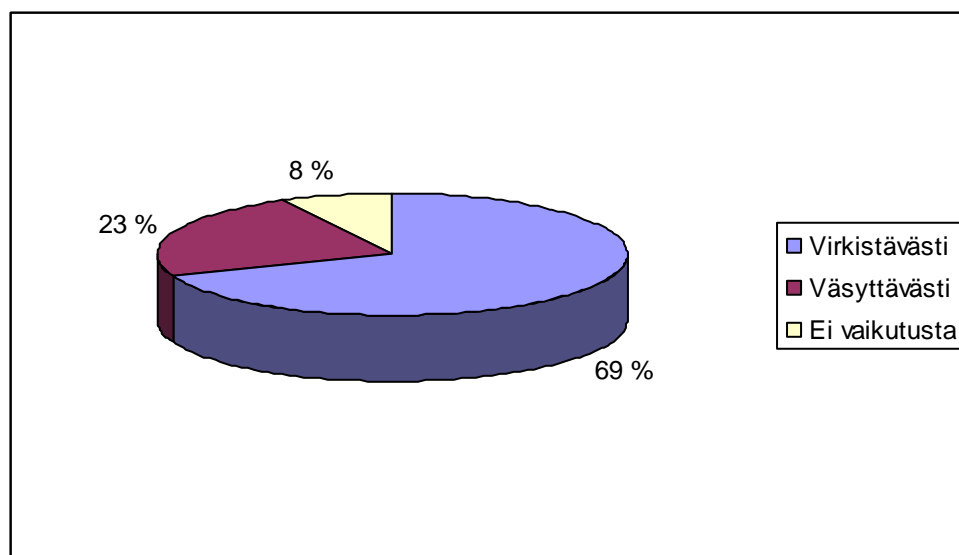
Kuvio 11. Aamu- ja päiväväsytys (N=38)

Päiväunia nukkui satunnaisesti tai viikoittain yhteensä 65,8 % vastaajista (n=25). 55,3 % (n=21) nukkuu satunnaisesti ja 10,5 % (n=4) viikoittain. 34,2 % ei nuku päiväunia lainkaan (n=13). Päivittäin päiväunia ei nuku kukaan vastaajista (Kuvio 12).



Kuvio 12. Päiväunet (N=38)

Suurimmalla osalla (n=18) päiväunet vaikuttivat virkistävästi. Kuitenkin 23 % (n=6) koki päiväunien vaikuttavan itseensä väsyttävästi ja 8 % (n=2) ei päiväunilla ollut mitään vaikutusta. Opiskelijoista 12 ei ollut vastannut kysymykseen lainkaan, koska eivät nuku päiväunia. Yksi vastanneista ei nukkunut päiväunia, koska ne vaikuttivat väsyttävästi häneen (Kuvio 13).



Kuvio 13. Päiväunien vaikutus (n=26)

### 8.3 Nukkumisen edistäminen

Kukaan vastanneista ei käyttänyt unilääkkeitä. Tämä kertoo siitä, että vastanneista kukaan ei kärsi kroonisista univaikeuksista tai ei ole hakeutunut hoitoon niiden vuoksi.

Avoimeen kysymykseen ”Kerro mitä keinoja käytät kun et saa unta? Millainen nukkumisympäristö ja paikka on mielestäsi sellainen, jossa uni tulee parhaiten” tuli paljon vastauksia. Lähes jokainen oli vastannut jotain. Avoimeen kysymykseen oli vastannut 29 opiskelijaa eli 76,3 % kaikista kyselyyn vastanneista (n=29). Tässä muutama esimerkki vastauksista:

*”Jos en saa unta, niin en saa unta.”*

*”Huoneen pitää olla aivan pimeä ja jos itsellä on sellainen tunne jo illalla, että uni ei tahdo yöllä tulla niin lasillinen viiniä riittää ”unilääkkeeksi”. ”*

*”Se että en saa unta on niin harvoin, etten huolestu siitä, seuraava yö on aina jo ok, parhaat unet: ei liian kuuma, ei liikaa valoa, ääniä, valmistelu jo 2-3 tuntia ennen, iltapala, pesut, vähän telkkua jne, rauhoittuminen tärkeää, ei suomiviinailua”*

*”Ajattelen, että annan edes kehon levätä, jotta olen seuraavana päivänä virkeä ja en stressaa nukahtamisesta, ja kas kummaa kun nukahdan äkkiä. Parhaiten uni tulee pienessä hälyssä avomiehen vieressä. Jos on liian hiljaista, herään jokaiseen ääneen.”*

## 9 TULOSTEN JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tulosten mukaan opiskelijat nukkuivat keskimäärin 6-9 tuntia yössä. Suurin osa meni nukkumaan klo 22.00 jälkeen. Voidaan olettaa, että opiskelijoiden elämä on iltapainotteista.

Nukahtaminen oli suurelle osalle opiskelijoista helppoa. Unen päästä kiinni saaminen vie opiskelijoista suurimmalta osalta alle puoli tuntia. Yli 70 % opiskelijoista nukahti uudelleen alle 15 minuutissa herätessään keskellä yötä.

Puolet opiskelijoista ei nuku riittävästi. Satunnaista aamu ja päivä väsymystä oli yli 50 % vastanneella opiskelijalla. Satunnaisia univaikeuksia oli noin puolella vastanneista opiskelijoista. Joka viikko univaikeuksista kärsiviä opiskelijoita oli 18,4 % ja saman verran oli niitä, joilla ei ollut univaikeuksia lainkaan. Univaikeuksia eniten aiheutti opiskelujen stressaavuus ja ajan puute. Perhe- ja ihmissuhteet, taloudellinen tilanne ja työkiireet aiheuttivat myös nukahtamis- ja univaikeuksia.

Päiväunia opiskelijoista nukkui suurin osa satunnaisesti tai viikoittain. Suurimmalla osalla opiskelijoista ne vaikuttivat virkistävästi. Unilääkkeitä ei käyttänyt kukaan vastanneista opiskelijoista.

Suurin osa opiskelijoista edisti nukkumistaan rauhoittumalla illalla. Rauhoittumisen keinoja olivat lukeminen, rentoutuminen ja television katselu. Nukkumisympäristöön opiskelijoista suurin osa pyrki vaikuttamaan lämpötilalla, hiljaisuudella, valaistuksella ja sängyn mukavuudella. Tulosten perusteella voidaan olettaa, että opiskelijat osaavat edistää omaa nukkumistaan ja unen laatuaan.

### 9.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti viittaa terminä tutkimuksen toistettavuuteen. Tällöin mittari, jolla tutkimus on suoritettu antaa samat tulokset vaikka tutkija olisi eri henkilö. Validiteetti arvioi sitä että mittari mittaa juuri sitä mitä sen on tarkoitus mitata. Sen avulla saadaan vastaus juuri siihen mihin on pyritty saamaan vastaus. ( Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2005, 216.)

Olen tehnyt opinnäytetyön mittarin itse. Tehdessäni kysymyksiä tutustuin Anne Vuorelan opinnäytetyön (2007) kyselylomakkeeseen. Tarkastelin myös Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 kysymyslomakkeen kysymyksiä unesta. Tutkimuksessa uneen liittyviä kysymyksiä oli 3 ja ajattelin niiden vastausten antavan mittarilleni selkeyttä. Käytetyt kysymykset mittarissani perustuvat teoriaosuudesta tulleeseen tietoon sekä tutkimuskysymyksiini, joihin hain vastausta.

Opinnäytetyön mittaria ei ollut käytetty aikaisemmin kenelläkään, joten päätin testata mittarin. Mittari testattiin Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin toimipisteen syksyllä 2007 aloittaneilla terveydenhoitajaopiskelijoilla. Loppuun oli lisätty avoin kysymys, johon sai kirjoittaa mielipiteitään mittarista. Korjausehdotuksia tuli paljon ja niiden pohjalta tein lopullisen kysymyslomakkeen.

Opinnäytetyön kysely toteutettiin luottamuksellisesti, jolloin opiskelijoiden oli helppo vastata kysymyksiin. Pyrin luomaan mittarin johon oli nopea vastata. Avoimia

kysymyksiä jätin tarkoituksella vain kaksi, koska niihin moni opiskelijoista voi jättää vastaamatta niiden vaivalloisuuden vuoksi. Kaikki vastaukset huomioitiin ja yhtään vastausta ei jouduttu hylkäämään. Tämä lisää mittarin luotettavuutta.

Tietoteknisten ongelmien vuoksi sähköisestä kysymyslomakkeesta jäi pois kysymys 7: ”Montako kertaa keskimäärin heräät yön aikana?”. Testatessani sähköisen lomakkeen, kysymys näkyi lomakkeella, mutta lähettäessäni sen otokselleni, se oli kadonnut. Kysymys oli tärkeä, koska useaan kertaan yön aikana herääminen vaikuttaa unen laatuun heikentävästi.

Vastausprosentti oli 44,7 % (N=38). Otos jäi pieneksi, mutta sen pystyi kuitenkin analysoimaan. Vastanneista 24 % (n=9) oli miehiä ja naisia 76 % (n=29), jolloin en tehnyt ristiintaulukointia. Jos miehiä olisi ollut enemmän, olisin opinnäytetyössäni tehnyt vastauksista ristiintaulukoinnin.

## 9.2 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalouden toimipisteen Porin yksikön ensimmäisen vuoden opiskelijoiden nukkumistapoja. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää opiskelijoiden huonoon unenlaatuun vaikuttavia yleisimpiä tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden nukkumistavoista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Lähes kaikki vastanneista nukkui 6-9 tuntia yössä. Alle 6 tuntia nukkui 13,2 % opiskelijoista. Kukaan ei nukkunut yli kymmentä tuntia. Tulosten perusteella suurin osa vastaajista (76,3 %) nukahti alle puolessa tunnissa. Keskellä yötä herätessä uudelleen nukahtaminen oli helppoa tai hyvin helppoa 76,4 % opiskelijoista (n= 29). Hyvin vaikeaa se oli yhdelle opiskelijalle 38 opiskelijasta. Lähes kaikki opiskelijat nukahtivat uudelleen 30 minuutin sisällä keskellä yötä herätessään.

Suurimmalla osalla ei ollut univaikeuksia lainkaan tai niitä esiintyi satunnaisesti. Lähes puolet vastanneista opiskelijoista ei nukkunut riittävästi. Opiskelukiireet olivat suurin syy siihen miksi opiskelijat nukkuivat huonosti ja eivät saaneet riittävästi unta. Vuorokauden tunnit eivät tahdo riittää tekemään kaikkea tarvittavaa ja tällöin aikaa

pihistetään yöuniin tarkoitettusta ajasta. Ihmissuhteet, taloudellinen tilanne ja työstressi olivat myös syy nukkumisen riittämättömyyteen.

Vastausten perusteella opiskelijat menevät nukkumaan klo 22.00 jälkeen ja yli puolet opiskelijoista vasta klo 23.00 jälkeen. Voidaan siis olettaa, että opiskelijoiden elämänrytmi oli siis iltapainotteinen.

Suurin osa vastanneista oli väsyneitä satunnaisesti tai viikoittain. Satunnaisesti väsyneitä oli yli puolet opiskelijoista. Opiskelijoista puolet nukkuivat päiväunet satunnaisesti. Päiväunet vaikuttivat virkistävästi lähes joka seitsemällä opiskelijalla kymmenestä ja kaksi opiskelijaa kymmenestä oli väsyneempi nukuttuaan päiväunet. Yhdellä opiskelijalla kymmenestä ei päiväunien nukkumisella ollut mitään vaikutusta.

Noin kahdeksan opiskelijaa kymmenestä edisti omaa unta jollain tavalla (n=29). Yleisiä keinoja olivat lukeminen ja rauhoittuminen. Moni vastaaja katseli televisiota yrittäessään saada unta. Puolison vieressä nukkumisella oli osalle tärkeää. Ympäristön piti olla rauhallinen, hiljainen ja pimeä usealla vastaajalla. Huoneen lämpötilan tulee olla monen mielestä tarpeeksi viileä ja oma sänky koettiin myös tärkeäksi. Tutussa ympäristössä nukuttiin hyvin.

### 9.3 Opinnäytetyön tulosten käyttö ja jatkotutkimusehdotuksia

Tämän opinnäytetyön tulokset on luovutettu Porin Satakunnan ammattikorkeakoulun liiketalous ja kulttuurin toimipisteen terveydenhoitajalle, joka saa tietoa opiskelijoidensa nukkumistavoista. Hän voi käyttää tuloksia esimerkiksi uusien opiskelijoiden neuvonnassa ja ohjauksessa.

Tämän opinnäytetyön pohjalta laadin posterin, jossa käsittelen unihygieniaa ja ne sisältävät tietoa unenlaatua parantavista tekijöistä. Nämä lehtiset ovat osana terveydenhoitajan projektityötäni. Lehtisten tarkoitus on parantaa opiskelijoiden nukkumista ja vähentää huonosta unenlaadusta johtuvaa väsymystä. Tämä vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lehtisiä on tarkoitus jakaa Samkin eri toimipisteisiin, jolloin mahdollisimman moni opiskelija voisi hyötyä siitä.



Mahdollisena jatkotutkimusaiheena voisi olla samaa tutkintoa opiskelevan opiskelijaryhmän testaaminen samalla mittarilla eri vaiheessa opiskelua, jolloin saataisiin tietoa siitä miten nukkumistavat vaihtelevat opiskeluvuosien myötä. Tämän avulla saataisiin tietoa siitä, nukkuvatko pidempään opiskelleet opiskelijat huonommin kuin vasta opiskelunsa aloittaneet opiskelijat. Samana vuonna aloittaneita eri alojen ensimmäisen vuoden opiskelijoita ja heidän nukkumista voisi myös vertailla keskenään. Opiskelusta aiheutuva stressi osoittautui suureksi tekijäksi opinnäytetyön tuloksissa huonosti nukkumiselle, jolloin stressinhallintaryhmä opiskelijoille olisi hyvä projektityön idea.

## LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Juva. PS-Kustannus.
- Dyregrov, A. 2002. Hyvän unen opas. Helsinki. Kirjapaja Oy.
- Erätuuli, M. & Leino, J. & Yli-luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Rauma. Kirjayhtymä.
- Eskelinen, S. 11.3.2010. Aikuisten unihäiriöt. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 28.12.2010] Saatavissa: [http://terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p\\_haku=uni](http://terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=uni)
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Huttunen, M. 3.9.2010. Tietoa potilaalle: Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 20.10.2010] Saatavissa: [http://terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p\\_haku=uni](http://terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=uni)
- Hyyppä, M. & Kronholm, E. 1998. Uni ja vire. Turku. Kansaneläkelaitos.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki. Työterveyslaitos
- Kuntu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Pdf-tiedosto. Helsinki. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [Viitattu 1.4.2011] Saatavissa: [http://yths.fi/filebank/582-Tutkimus\\_2008\\_verkkoon.pdf](http://yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf)
- Lavery, S. 1997. Hyvä uni. Helsinki. Tammi.
- Lehtisalo, T. 1997. Valoa kaamosmasennukseen. Artikkelit. Kodin Kuvalehti 20/1997. [Viitattu: 8.11.2009] <http://www.valohoito.fi/art/kodink.htm>
- Lepola, U. Koponen, H. Leinonen, E. Joukamaa, M. Isohanni, M. Hakola, P. 2008. Psykiatria. Helsinki. WSOY.
- Liljander, J-P. 2002. Omalla tiellä ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Ojala, O. Paasioksa, M. & Markkula, S. 2005. Unihygienia. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu: 1.11.2009] <http://terveysnetti.turkuamk.fi/nuorisonetti/uni/unihygienia.htm>
- Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2.9.2010. Amk-tutkinnot, nuoret. Verkkodokumentti. [Viitattu 5.10.2010] [http://samk.fi/hakijat/amk-tutkinnot\\_nuoret](http://samk.fi/hakijat/amk-tutkinnot_nuoret)
- Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2.9.2010. Amk-tutkinnot, aikuiskoulutus. Verkkodokumentti. [Viitattu: 5.10.2010] [http://samk.fi/hakijat/amk-tutkinnot\\_aikuiskoulutus](http://samk.fi/hakijat/amk-tutkinnot_aikuiskoulutus)

Satakunnan ammattikorkeakoulu, 29.9.2010. Ylemmät amk-tutkinnot. Verkkodokumentti. [Viitattu: 5.10.2010] [http://samk.fi/hakijat/ylemmat\\_ammk-tutkinnot](http://samk.fi/hakijat/ylemmat_ammk-tutkinnot)

Satakunnan ammattikorkeakoulu, 30.9.2010. Erikoistumisopinnot. Verkkodokumentti. [Viitattu:5.10.2010] <http://samk.fi/hakijat/erikoistumisopinnot>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2010. Ajankohtaista. Verkkodokumentti. [Viitattu: 3.2.2011] [http://samk.fi/ajankohtaista/1/nuorten\\_yhteishaussa\\_2010\\_hyvaesityt#ltpori](http://samk.fi/ajankohtaista/1/nuorten_yhteishaussa_2010_hyvaesityt#ltpori)

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2.9.2010. Liiketalous. Verkkodokumentti. [Viitattu: 5.2.2011] [http://samk.fi/hakijat/ammk-tutkinnot\\_nuoret](http://samk.fi/hakijat/ammk-tutkinnot_nuoret).

Seppälä, M. 2001. Geriatria. Vanhusten unihäiriöt. Helsinki. Duodecim.

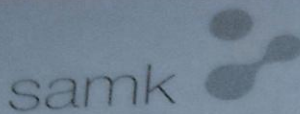
Soinila, S. 2003. Ajattele aivojasi. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

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

The Cochrane Collaboration. 2010. About us. Verkkodokumentti. [Viitattu: 16.4.2011]

Vuorela, A. 2007. Opiskelijoiden nukkumistavat ja väsymys Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin toimipisteen hoitotyön opiskelijoilla. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU  
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED  
SCIENCES

OP21  
TUTKIMUSLUPA-  
ANOMUS  
APPLICATION FOR A  
RESEARCH PERMISSION

SAMK / TUTKIMUSLUPA-ANOMUS  
APPLICATION FOR A RESEARCH PERMISSION

Opinnäytetoille ja muille tutkimuksille, jotka kohdistuvat Satakunnan ammattikorkeakouluun.  
For theses and other studies which concern Satakunta University of Applied Sciences.

Liitä anomukseen ohjaajan hyväksymä tutkimussuunnitelma. Lähetä anomus SAMKin kehitysjohtajalle hyvissä ajoin ennen tutkimuksen suunniteltua toteuttamisajankohtaa (ME71110). Älä aloita tutkimusta / opinnäytetyön tekemistä ennen kuin olet saanut tutkimusluvan.

Please enclose the research plan approved by your thesis supervisor. Send the application to SAMK's Development Director well before the planned period of implementation (procedural instructions ME71110). Do not start the empirical part of the research before you have obtained the permission.

Tutkimuksen/opinnäytetyön tekijä(t) | Researcher(s)/Student(s): *VERNA KAUKO*

Tekijän/tekijöiden osoite | Address: *KANAVAKATU 22 A 2, 26100 RAUMA*

Sähköposti | E-mail: *VERNA.KAUKO@STUDENT.SAMK.FI*

(Työ)nimi/aihe | The working title of the thesis/study: *Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin liiketalouden ensimmäisen vuoden opiskelijoiden nukkumistavat ja niitä edistävät tekijät*

Toteutuksen suunniteltu ajankohta | Planned timetable of implementation:

Tekijän koulutusohjelma | Degree programme in which the applicant is studying: *hoitotyö ko*

Oppilaitos, jos muu kuin SAMK | Educational institution if other than SAMK:

Kerätäänkö tutkimuksessa henkilötietoja ja kootaanko niistä henkilötietorekisteri\*?  kyllä  ei

Shall personal data\*\* be collected and registered during research?  yes  no

\* Henkilötietojen keräämisellä ja tietojen rekisteröinnillä tarkoitetaan yksilöintitietojen (kuten nimi, henkilötunnus, syntymäaika) ja tutkimustietojen kokoamista rekisteriin. (Lisätietoja [www.tietosuoja.fi](http://www.tietosuoja.fi)). Tutkimuksen päätyttyä tutkimusrekisteri joko hävitetään tai arkistoidaan ilman tunnistetietoja.

\*\* Collecting and registering personal data refers to the collecting of individualised data (such as name, personal identity code, date of birth) and research data into a register. (Further information [www.tietosuoja.fi](http://www.tietosuoja.fi)). Upon completion of the research work, the register shall be either deleted or filed without identification data.

Ohjaaja(t) | Supervisor(s): *Eliina Lämätäinen-Yläne*

Puolito ohjaajalta | Supervisor's approval: *Puollan aiheita, koska aihe lisää*

Puoltolauseet | Supervisor's opinion: *opiskelijan ammatillista osaamista (terveydenhoitajatyö)*

Ohjaajan allekirjoitus | Supervisor's signature

*Eliina Lämätäinen*

Päiväys | Date and place *14.12.2010*

Luvan hakijan allekirjoitus | Applicant's signature

*Verna Kauko*



Kehitysjohtajan / Rehtorin päätös | Development Director's / President's decision

Päätösnumero 979 006

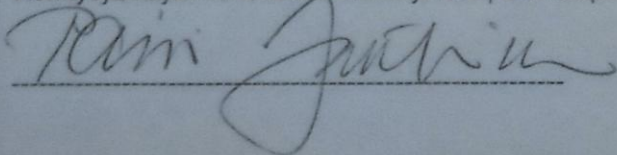
- tutkimuslupa myönnetään | permission is granted  
 tutkimuslupa myönnetään ehdollisesti | permission is granted conditionally  
 tutkimuslupaa ei myönnetä | permission is not granted

Perustelut | Grounds:

Yhteyshenkilö SAMKissa | Contact person at SAMK

Päiväys | Date and place 18.1.2011

Kehitysjohtajan / Rehtorin allekirjoitus | Development Director's / President's signature



Päätös tiedotetaan opiskelijoille, ohjaajille ja SAMKin yhteyshenkilölle.

Note: The decision shall be notified to the student(s), the supervisor(s) and the contact person at SAMK.

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 1.6.2011

Nukkumistottumus-kysely

[Kauko Verna](#)

Välitit tämän viestin 7.2.2011 13:14.

Lähetetty: 7. helmikuuta 2011 13:11

Vastaanottaja: lt10pa, lt10pb, lt10pc

Hei kaikki syksyllä 2010 aloittaneet liiketalouden opiskelijat.

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun terveydenhoitotyön opiskelija ja teen opinnäytetyötä opiskelijoiden nukkumistavoista. Opinnäytetyöhöni kuuluu kysely joihin teidän kaikkien 2010 syksyllä aloittaneiden liiketalouden koulutusohjelman opiskelijoiden toivoisin vastaavan. Vastauksenne ovat erittäin tärkeitä ja siksi toivonkin runsasta osanottoa kyselyyn.

Kyselyn tulokset toimitetaan opiskelijaterveydenhoitaja Päivi Westerlundille. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 5-10 min. Kysely sulkeutuu 21.2.2011 klo 23:59. Ohessa linkki kyselylomakkeelle:

<https://elomake.samk.fi/lomakkeet/965/lomake.html>

Hyvää kevättä kaikille :)

Terveisin:

Verna Kauko

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 7.2.2011 13.00 ja päättyy 21.2.2011 23.59

Rastita omaa mielipidettäsi lähinnä oleva vaihtoehto tämänhetkisestä tilanteesta. Ympyröi kustakin kysymyksestä vain yksi vaihtoehto. Vastaa jokaiseen kysymykseen. Viimeinen kysymys on avoin kysymys, jossa pyydetään kertomaan keinoista, joilla edistät nukkumistasi. Vastaa vapaamuotoisesti.

Perustiedot

Sukupuoli [?](#)

Mies

Nainen

Syntymävuosi [?](#)

**Merkitse koko vuosi (4 merkkiä)**

(esimerkiksi 1990)

nukkumistottumukset

Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket öisin [?](#)

Alle 6h

6-7h

8-9h

10h tai enemmän

Kuinka nopeasti yleensä saat unen päästä kiinni [?](#)

10 min tai nopeammin

11-20 min

21-30 min

31-40 min

Yleensä nukahtamiseen kuluu yli 40 min

Miten helppoa sinun on nukahtaa ?

- Hyvin helppoa
- Helppoa
- Vaikeaa
- Hyvin vaikeaa

Kuinka usein sinulla on viimeisen kuukauden aikana ollut uni- tai nukahtamisvaikeuksia ?

- Ei lainkaan
- Satunnaisesti
- Viikoittain
- Päivittäin

Jos heräät yöllä, kuinka kauan kestää, että saat unen päästä kiinni uudelleen ?

- Alle 15 min
- 15-30 min
- Yli 30 min

Nukutko mielestäsi riittävästi ?

- Kyllä
- En

Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen ”en”, mistä syystä et nuku riittävästi? Tässä kysymyksessä voit vastata useampaan vaihtoehtoon. ?

- Opiskelu stressaa
- Työ stressaa
- Taloudellisen tilanteen vuoksi
- Ihmissuhde- tai perheasioiden vuoksi
- Jokin muu syy



Jos vastasit "jokin muu syy" kerro minulle mitkä asiat vaikuttavat siihen ettet nuku riittävästi ?

Mihin aikaan menet nukkumaan arki-iltaisoin ?

Viimeistään klo 22.00

Klo 22-23

Klo 23-00

Puolen yön jälkeen

Väsymys

Oletko aamuisin niin väsynyt, että sängystä ylösouseminen on vaikeaa ja väsymys jatkuu pitkälle päivään ?

En

Kyllä, satunnaisesti

Kyllä, viikoittain

Kyllä, päivittäin

Nukutko päiväunia ?

En

Kyllä, satunnaisesti

Kyllä, viikoittain

Kyllä, päivittäin

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, miten päiväunet vaikuttavat sinuun ?

Virkistävästi

Väsyttävästi

Ei vaikutusta

Käytätkö unilääkkeitä ?

Kyllä

En

Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen ”kyllä”, miten usein käytät unilääkkeitä ?

Satunnaisesti

Viikoittain

Päivittäin

Avoin kysymys

Kerro mitä keinoja käytät kun et saa unta? Millainen nukkumisympäristö ja paikka on mielestäsi sellainen, jossa uni tulee parhaiten ?

---

Tietojen lähetys

Kiitos vastauksistasi!

Järjestelmänä Eduix E-lomake 3.1, [www.e-lomake.fi](http://www.e-lomake.fi)