

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JASMIN JÄRVENPÄÄ
SARA TERVAMÄKI

Opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2025

TIIVISTELMÄ

Järvenpää Jasmin ja Tervämäki Sara: Opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille

Opinnäytetyö AMK

Hoitotyön tutkinto-ohjelma

Toukokuu 2025

Sivumäärä: 42

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Satakunnan Ammattikorkeakoulun opiskelu ja hyvinvointi -kehittämisryhmä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille koulun opiskelu ja hyvinvointi- ja kehittämisryhmän jaettavaksi. Tavoitteena oli saada opiskelijoille lisää tietoa unen vaikutuksista hyvinvointiin sekä unen laadun parantamiseen sekä helpottaa hyvinvointiryhmän työtä oppaan laatimisella.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina, jonka lopputuloksena valmistui opas ammattikorkeakouluopiskelijoille hyvään uneen. Opas pohjautuu näyttöön perustuvaan sekä ajantasaiseen tietoon unen saannin parantamiseksi.

Opas on suunnattu erityisesti Satakunnan Ammattikorkeakoulun kaikenikäisille opiskelijoille ja koulun opiskelu ja hyvinvointi -kehittämisryhmälle, jotka voivat hyödyntää opasta päivittäisessä työssään opiskelijoita ohjattaessa terveellisempiin elämäntapoihin. Oppaan tuottamisessa huomioitiin erityisesti unen laatuksiteerit, eettiset näkökulmat sekä huomioitiin kohderyhmän tarve. Opas toteutettiin suomenkielisenä painettuna aineistona.

Avainsanat: Opiskelijat, hyvinvointi, uni, unettomuus, opas

SUMMARY

Järvenpää Jasmin and Tervamäki Sara: A guide to good sleep for university of applied sciences students

Thesis AMK

Nursing program

May 2025

Number of pages: 42

The client of the thesis was the welfare group of Satakunta University of Applied Sciences. The purpose of the thesis was to compile a guide to good sleep for university of applied sciences students to be distributed to the school's well-being group. The goal was to get students more information about the effects of sleep on well-being and improving the quality of sleep, and to facilitate the work of the well-being group by preparing a guide.

The thesis was implemented as a functional project, the end result of which was a guide to a good night's sleep for university of applied sciences students. The guide is based on evidence-based and up-to-date information to improve sleep.

The guide is especially aimed at Satakunta University of Applied Sciences students of all ages and the school's wellness group, who can use the guide in their daily work to guide students to healthier lifestyles. In producing the guide, sleep quality criteria, ethical perspectives and the needs of the target group were taken into account. The guide was implemented as printed material in Finnish.

Keywords: Students, well-being, sleep, insomnia, guide

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KORKEAKOULUOPISKELIJAN HYVÄN UNEN EDELLYTYKSET.....	6
2.1 Unen merkitys terveydelle	7
2.2 Unen vaiheet	7
2.3 Unettomuus ja uniongelmat.....	8
2.4 Korkeakouluopiskelijan uneen vaikuttavat tekijät	9
2.5 Unihygienia ja hyvän unen edellytykset.....	11
3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	13
4 PROJEKTIMENETELMÄT	14
4.1 Kirjallisuushaku	14
4.2 Oppaan laatiminen	14
4.3 Palautekysely	15
5 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	15
5.1 Toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	16
5.2 Resurssit ja riskit	17
5.3 Aikataulu ja arviointisuunnitelma	18
6 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	19
6.1 Kirjallisuushaun toteuttaminen.....	19
6.2 Oppaan ja palautekyselyn laatiminen	20
6.3 Oppaan rakenne.....	20
7 PROJEKTIN ARVIOINTI	22
7.1 Kohderyhmän arviointi oppaasta	22
7.2 Tilaaajan arviointi	23
7.3 Oma arviointi projektin toteutumisesta ja tuotoksesta	23
8 POHDINTA	25
8.1 Eettisyys ja luotettavuus	25
8.2 Jatkotutkimus- ja kehittämis ehdotukset.....	26
LÄHTEET.....	28
LIITE 1: PALAUTEKYSELY	30
LIITE 2: OPAS	34

1 JOHDANTO

Nukkuminen sekä unen laatu ovat keskeisiä palautumistekijöitä opiskelussa. Unen ja palautumisen häiriöt saattavat vaikuttaa elämänlaadun ohella myös laajemmin terveyteen sekä toiminta- ja työkykyyn. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on auttaa ammattikorkeakouluopiskelijoita hyvään uneen. Keräämme teoriatietoa unen laadusta sekä sen vaikutuksista päivittäiseen elämään ja laadimme sen mukaisesti opiskelijoille oppaan arkea helpottamaan. Etsimme tietoa miten psyykkiset ja fyysiset opiskeluolosuhteet, kuormittavat elämäntilanteet sekä muun elämän yhteensovittaminen vaikuttavat opiskelijoiden unen määrään sekä laatuun. Opiskelijahyvinvointi on tärkeä arvo yhteiskunnassamme. Tärkeitä opiskelukyvyn vaikuttavia tekijöitä ovat uni ja lepo. Palautuminen opiskelusta on myös tärkeää huomioida laadukkaana unen saantiin. Opiskelijoiden uniongelmien ovat yleistyneet. On tärkeää muistaa, että unen, oppimisen sekä muistin suhde on monisäikeinen. Uni tukee kognitiivisia toimintoja, joita tarvitaan opittavan asian mieleen painamisessa, muistista palautumisesta ja säilyttämisessä. Lisäksi unen aikana aktivoituu ja lujittuu osa valveilla syntyneistä muistijäljistä. Moniin unihäiriöihin kuten unettomuuteen, obstruktiiviseen uniapneaan sekä lasten ja nuorten riittämättömään uneen liittyy heikkenemistä oppimisen, muistin sekä suorituskyvyn kannalta. (Sallinen, 2013)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa informatiivinen ja ammattikorkeakoulun opiskelijoita kiinnostava opas opiskelijoiden unesta sekä sen merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on, että ammattikorkeakouluopiskelijat osaavat itse tunnistaa uneen vaikuttavia tekijöitä kuten unen merkitystä hyvinvoinnille ja terveydelle sekä käsitellä unta ja unen merkityksiä päivittäiseen elämään. Tavoittelemme myös itse laajempaa tietoa unen vaikutuksista päivittäiseen elämään ja

hyvinvointiin, aiomme lisäksi hyödyntää saatua tietoa mahdollisesti tulevaisuudessa omilla työpaikoillamme. Opinnäytetyön tilaajana on Satakunnan Ammattikorkeakoulun opiskelu ja hyvinvointi -kehittämisyhmä. Kyseinen opinnäytetyö tulee käyttöön opiskelijoiden hyvinvointi kehittämisryhmälle hyödynnettäväksi keskustellessa unen vaikutuksista opiskelijoiden kanssa. Toteutamme opinnäytetyön toiminnallisena projektina.

Opinnäytetyön aihe valikoitui valmiista tilaajien esittämistä aiheista syksyllä 2024. Tekijät olivat kiinnostuneita projektimuotoisesta opinnäytetyöstä, joten valitsimme aiheen sen pohjalta. Aiheeksi valikoitui “Opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille”.

2 KORKEAKOULUOPISEKELIJAN HYVÄN UNEN EDELLYTYKSET

Uni on erittäin tärkeää jokapäiväiselle hyvinvoinnille, siksi unesta kannattaa pitää huolta. Hyvänlaatuinen ja riittävä uni on tärkeää oppimiselle ja luovalle ajattelulle. Uni on aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys ihmisen olemassaoloon on poikki. Uni on aktiivinen tapahtuma, jonka avulla ihminen palautuu valveajan rasituksesta. Uni on elintärkeää ja siksi unta on suotavaa arvostaa. Monet ihmiset pitävät unta turhana asiana, josta on helppo arjessa nipistää. Unelle on kuitenkin tärkeää antaa runsaasti aikaa, sillä kehon levätessä uni hoitaa omia tärkeitä tehtäviään. Unen määrä vaihtelee perimän, iän ja aktiivisuuden mukaan. Unen tarve on aina yksilöllinen. Keskimääräinen unentarve aikuisella on 7–8 tuntia mutta ei ole olemassa yhtä oikeaa unenpituutta. Terveiden kannalta ihailtavaa olisi mahdollisimman säännöllinen uni- ja valve-rytmi. (Savolainen, 2016, s.27–28)

2.1 Unen merkitys terveydelle

Kun ihminen nukkuu, aivo-selkäydinneste huuhtoo aivoissa soluja. Aivo-selkäydinneste huuhtoo soluvälitiloja ja kuljettaa solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois. Unen aikana uni puhdistaa aivoja. Aivojen puhdistus tapahtuu tehokkaammin nukkuessa kuin hereillä ollessa. Unen syvässä vaiheessa hermosolujen väliset kytkennät vahventuvat ja soluvauriot korjaantuvat. (THL, 2019)

Unen aikana elimistön voimat palautuvat erilaisista fyysisistä rasituksista. Useiden kudosten kasvu, vammojen parantuminen ja valkuaisaineiden synty on nopeinta unen aikana. Nukkumisella on suuri vaikutus myös vastustuskyvyn parantamiseen tulehdussairauksia vastaan. Ihmisen ollessa kipeänä on nukuttava paljon koska uni parantaa. Unen aikana aivot lataavat energiavaraustensa täyteen ja työstävät kuluneen päivän tapahtumia. Valveilla opitut asiat sekä taidot jalostuvat unen aikana. (Savolainen, 2016, s.27–28)

Uni vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn, muistiin, ajatteluun ja tunteisiin. Lisäksi uni auttaa ihmistä palautumaan elimistön rasituksesta. Vähentynyt tai huonolaatuinen uni aiheuttaa ihmiselle väsymystä, altistaa eri sairauksille ja heikentää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Vastustuskyky kohenee, kun ihminen nukkuu riittävästi. Unen altistus sairauksille voi johtaa kansansairauksiin esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen tai verenpainetautiin. Huonot yönöt voivat altistaa ihmisiä erilaisille tapaturmille, koska ihmisen reaktiokyky hidastuu. Ihminen saattaa myös aiheutua riitatilanteisiin, koska uni vaikuttaa ihmisen ärtyneisyyteen. (THL, 2019)

2.2 Unen vaiheet

Uni luokitellaan kahteen eri unen vaiheeseen. mutta unenvaiheet ovat silti samoja. Unenvaiheita ovat NREM-uni ja REM-uni. Unenvaiheet vuorottelevat keskenään. NREM-uni tarkoittaa perusunta, joka jakaantuu vielä neljään eri osaan. REM-unella tarkoitetaan vilkeunta. REM-unta pidetään tärkeänä aivojen toiminnalle. REM-unessa aivot ja elimistö siirtyy syvään uneen. REM-unen

vaiheessa ihminen näkee usein unta. REM-unta pidetään tärkeänä sen aikana tapahtuvan oppimisen ja asioiden mieleen painamisen kannalta. (Kanervisto, 2022)

Nukkuessa kehon fysiologiassa tapahtuu muutoksia. Unta pidetään usein pääosin aivojentuotokseksi ja aivoille tärkeinä, mutta tilaan liittyy kuitenkin myös suuri määrä muutoksia kehon fysiologisessa toiminnassa ja säätelyssä. NREM-unen aikana hengitystiheys ja syke hidastuvat ja kehonlämpötila alenee ja verenpaine laskee. REM-unessa autonomisen hermoston säätely ja lihasjänteys katoavat. (Stenberg, 2019)

2.3 Unettomuus ja uniongelmat

Jokaisen ihmisen elämään kuuluu vaikeita ja stressaavia tilanteita, jotka häiritsevät unta ja unensaantia. Stressin seurauksena syntyy univajetta. Kyseessä on usein miten normaali reaktio elämässä tapahtuneeseen tai meneillään, olevaan muutokseen eikä siitä kuulu huolestua. Pääsääntöisesti kyseisen univaikeudet korjaantuvat itsestään lyhyessä ajassa. Unihäiriöstä puhutaan silloin, jos unettomuus on jatkuvaa ja pitkäaikaista esimerkiksi viikkoja kestäväää. Unettomuus on tyytymättömyyttä unen laatuun ja määrään. Unettomuutta ei luokitella sairaudeksi vaan unettomuus on usein oire jostain muusta. Usein miten, kun ihminen stressaa tai jokin asia häiritsee, ilmenee tämä unettomuutena. Unettomuus ilmenee nukahtamisen vaikeutena, katkonaisena unena, liian varhaisena aamuyön heräämisena sekä huonolaatuisena unena, joka ei virkistä. Yleensä jokin kyseisistä unettomuuden piirteistä ilmenee yksinään mutta jollakulla voi olla kaikki unettomuuden oireet. Tilapäinen unettomuus on usein miten normaalia. Huonosti nukutun yön seurauksena on usein miten ärtyisä ja uupunut olo, joka puolestaan vaikuttaa opiskeluun ja työssäkäyntiin koska keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöt lisääntyvät. (Savolainen, 2016, s.27–28)

Unettomuusoireet alkavat usein sen seurauksena, kun elämässä tapahtuu muutoksia. Unettomuudet luokitellaan eri luokkiin keston mukaan. Sairauksia,

jotka voivat olla unettomuuden taustalla on monia. Esimerkiksi psykiatriset, uniapnea, keuhkosairaudet tai kiputilat yms. voivat aiheuttaa unettomuutta. Anamneesia pidetään unettomuuden tärkeänä diagnostiikkana. (Käypähoito, 2023)

Aikaisemmissa tutkimuksissa noin viidesosa naisista ja miehistä koki nukkuvansa riittämättömästi, joka tarkoittaa noin 900 000 riittämättömästi nukkuvaa. 40–45 vuotiaista miehistä lähes kolmasosa sekä naisista melkein neljäsosa koki nukkuvansa riittämättömästi. Miehillä taas riittämättömästi nukkuvien osuus oli suurempi 20–56-vuotiailla kuin taas 55–64-vuotiailla ja suurempi kuin 65 vuotta täyttäneillä. Naisilla oli suurempi riittämättömästi nukkuvien osuus 20–64-vuotiailla kuin 65 vuotta täyttäneillä. (THL, 2023)

Riittävä ja hyvälaatuinen uni on tutkimusten mukaan välttämätöntä ihmiselämälle. Unihäiriöt nostavat usein yöllistä verenpainetta sekä lisäävät sydän- ja verisuonisairauksen riskiä. Huonolaatuinen tai riittämätön yöuni lisää riskiä lihomiselle sekä glukoosiaineenvaihdunnan häiriöille. Huonolaatuinen yöuni saattaa johtua esimerkiksi stressistä, pitkäkestoisesta unettomuushäiriöstä, uniapneasta, levottomat jalat -oireyhtymästä sekä muusta unihäiriöstä. Näyttö unen merkityksestä on lisääntynyt ja unihäiriöiden hoitaminen sekä seulonta on sisällytetty uusimpiin kardiologisiin suosituksiin. Verenpaineaudin diagnostiikassa ja verenpaineen hoidossa huomioidaan nukkumiseen liittyvät tekijät. Verenpainetta tulisi hoidattaa 24 tuntia vuorokaudessa. Huonossa hoitotasapainossa tai diagnosoimattomassa uniapneassa oleva uniapnea on yleisimpiä syitä huonosti hoitoon reagoivassa verenpaineaudissa. (Partinen, n.d)

2.4 Korkeakouluopiskelijan uneen vaikuttavat tekijät

Suomessa järjestetään kahdenlaisia korkeakouluja ammattikorkeakouluja ja yliopistoja. Opinnot ammattikorkeakoulussa järjestetään työelämäntarpeiden mukaan. Ammattikorkeakouluissa opiskelu on käytännön läheisempi vaihtoehto ja siihen sisältyy työharjoitteluja. Ammattikorkeakoulu kestää usein

suunnilleen 3,5–4,5 vuotta. Tutkintojen laajuus ammattikorkeakouluissa on 210, 240 tai 270 opintopistettä. Ammattikorkeakouluopinnot perustuvat perusopintoihin, ammattiopintoihin, vapaasti valittaviin opintoihin, harjoitteluihin ja opinnäytetyöhön. (Opintopolku, n.d)

Ammattikorkeakoulutuksella tarkoitetaan koulutusta, joka järjestetään ammattikorkeakoulussa. Ammattikorkeakouluissa suoritetaan ammattikorkeatutkintoja ja ylempiä ammattikorkeatutkintoja. (Tilastokeskus, n.d)

Opiskelijan elämäntilanteeseen liittyy usein muutoksia, jotka saattavat johtaa unettomuuteen. Tavallisin syy opiskelijoiden unihäiriöille on stressi sekä opiskeluun liittyvät paineet ja ylipäättään ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Uniongelmat liitetään myös moniin mielenterveyden ongelmiin esimerkiksi ahdistukseen ja masennukseen. (Savolainen, 2016, s.27–28)

Sinivalo estää ihmisen unihormonin eli melatoniinin tuotantoa. Etenkin ennen nukkumaan menoa sinivalolle altistuminen saattaa aiheuttaa nukahtamisvaikeutta, heikentää unen laatua ja altistaa päivänaikaista uneliaisuutta. Sinivalolle ihminen altistuu tietokoneen, älypuhelimien, television, tabletista, erilaisista valoista ja auringosta. Opiskelijat viettävät aikaa paljon elektroniikan äärellä, joten täten tämä saattaa häiritä opiskelijan unta. Etenkin illalla on siis, hyvä pitää himmeää valaistusta. Elektroniikkalaitteiden käyttöä on lisäksi hyvä rajoittaa. On myös olemassa sinivaloa suodattimia, jotka suojaavat sinivalolta. (Michael, 2024)

Uni on yksi terveyden tärkeimmistä perusedellytyksistä. Yhdessä monipuolisen sekä hyvän ravitsemuksen ja liikunnan kanssa se luo pohjan jaksamiselle. Uni vaikuttaa laajalti myös opiskeluhuvinvointiin ja opinnoissa edistymisen edellytyksenä on riittävä uni. On tärkeää, että opiskelijat saavat apua uni- ja nukahtamisongelmiinsa tarpeeksi ajoissa, jotta uniongelmiensa vaikutukset opiskeluun voitaisiin ehkäistä. Riittämättömän unen seuraukset ovat usein moninaiset. Univaje aiheuttaa usein toiminnan hiipumista, keskittymiskyvyn sekä tarkkaavaisuuden heikentymistä, huomiokyvyn kapenemista, reaktioiden hidastumista ja ärtyneisyyden lisääntymistä. Terveyshaittoja saattaa ilmaantua

univajeen jatkuessa pidemmälle. Univelasta puhutaan usein silloin, kun univaje toistuu vuorokaudesta toiseen. Pitkään jatkuessa univelka saattaa lisätä fyysisiä terveyshaittoja, jotka voivat vaikuttaa jaksamiseen päivän aikana.

Opiskelulla on moninaiset vaikutukset uneen. Opiskeleminen tekee usein päivistä pitkiä, koska erilaiset tehtävät saattavat venyä iltamyöhään. Opiskelujen vuoksi opiskelijoilla ei ole usein päivärytmi säännöllinen ja töiden tekeminen opintojen ohella saattaa sekoittaa päivärytmiä. Vapaa-ajan, opiskelun sekä töiden tasapainottelu on usein haasteellista ja siten tulee tyypistettyä nukkumiseen jäävästä ajasta. Riittävän unen saanti on haasteellista. Opintojen suorittamisen lomassa on tärkeää muistaa, että mieli vaatii palautumisaikaa vaativan työskentelyn jälkeen. Tutkimukseen osallistui 602 opiskelijaa, joista hie man alle puolet kokevat nukkuvansa riittävästi. Opiskelijoista 71 % kertoi nukkuneensa arkisin keskimäärin 7–8 tuntia. Opiskelijat nostivat unta edistäneeksi asiaksi liikunnan, ruokavalion, iltarutiinit sekä säännöllinen päivärytmi. Opiskelijat kokivat hyvän nukkumisergonomian ja oikean ajoituksen nukkumaan-menolle edistävän unta. Riittävän unen määrä koettiin edistävän muistitoimintoja, keskittymiskykyä, tunne-elämää sekä tarkkaavaisuutta. Lisäksi riittävän unen koettiin parantavan yleistä ja fyysistä jaksamista. Puolet opiskelijoita taas kokivat unen määrän riittämättömäksi. Unta haittaaviksi tekijöiksi opiskelijat kokivat stressin ja vähäisen ajan unelle. Lisäksi älylaitteiden käyttämisellä iltaisin sekä epäsäännöllisen päivärytmin koettiin olevan haasteellista unelle. Vuorotyön ja opiskelun aiheuttama kuormitus, huono psyykkinen hyvinvointi sekä lapsiperheissä olevat yölliset yö heräämiset mainittiin unta heikentävissä tekijöissä. Unen vähäisen määrän kerrottiin selkeästi vähentävän keskittymiskykyä ja muistitoimintoja. Tarkkaavaisuuteen ja tunne-elämään huomattiin myös olevan heikompia vaikutuksia. (Kurunlahti ym., 2023)

2.5 Unihygienia ja hyvän unen edellytykset

Uniongelmien ennaltaehkäisyssä on tärkeää pyrkiä arjen säännöllisyyteen uni- ja vuorokausirytmisissä. Tällöin sisäinen kello pysyy aikataulussa ja olo on

virkeä päivällä sekä uni tulee illalla helpommin. Päivärytmin, liikunnan ja syömisten rytmittäminen hyvälle yönelle suotuisaksi on hyvin tärkeää. Opiskelijan olisi hyvä noudattaa säännöllistä nukkumaanmeno- ja ylösnousuaikoja myös vapaapäivinä. Opiskelijoilla on usein haasteita noudattaa säännöllistä rytmiä koska usein opiskelupäivien rytmi saattaa olla epäsäännöllinen tai tehtäviä on myös tehtävä iltaisin. Opiskelu saattaa tuntua usein jatkuvalta suorittamiselta koska opiskelupäivät ovat pitkiä ja itsenäisten tehtävien tekeminen jatkuu yö-myöhään. Sosiaalinen iltaelämä tuo myös haasteita säännöllisen rytmin noudattamiseen. Lisäksi monet opiskelijat tekevät töitä opintojen ohella kuten kolmivuorotyö. Unen saannissa on hyvä pitää mielessä keskeiset asiat, mikäli ei nuku riittävästi tai on vaikeuksia unen saantiin. Vuoteeseen kannattaa mennä vasta kun on väsynyt. Jos uni ei tule vuoteeseen mentäessä vaan tuntuu jatkuvalta pyörimiseltä sängyssä niin kannattaa nousta hetkeksi ylös sängystä ja tehdä jotain rauhoittavaa. Rauhoittumisen jälkeen kannattaa mennä uudelleen vuoteeseen ja kokeilla jos uni tulisi paremmin. Säännöllisiä nukkumaanmeno-aikoja on myös tärkeä noudattaa. Pyritään välttämään suuria eroja vuorokausirytmissä. Nukkumaan menoon on hyvä valmistautua hyvissä ajoin. Noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa olisi hyvä tehdä lyhyt tai kevyt iltalenkki. Rankkaa liikuntaa kannattaa välttää iltaa kohden koska se piristää. Ennen nukkumaan menoa suositellaan syötäväksi kevyt ateria ja välttää piristäviä juomia kuten kahvia. Alkoholia ja tupakointia on myös syytä välttää ennen nukkumaanmenoa, koska alkoholin juominen saattaa auttaa nukahtamisessa mutta uni ei ole tällöin levollista. (Savolainen, 2016, s.27–28)

Stressin, ahdistuksen ja muiden tunteiden vaikutus nukkumiseen vaikuttavat ennen nukkumaan menoa ja pitävät ihmisen vireyttä yllä. Negatiiviset tunteet olisivat siis tärkeää käsitellä päivän aikana. Ennen nukkumaan menoa olisi siis tärkeää kohdistaa ajatuksia positiivisiin asioihin. Tärkeänä pidetään myös nukkumiseen liittyviä olosuhteita. Olosuhteita hyvän unen edellytyksenä pidetään esimerkiksi huoneen valaistusta tai lämpötilaa. Olosuhteiden kannalta on myös tärkeää, että nukkuminen tapahtuu äänellisesti rauhallisissa olosuhteissa. Vuoteessa tulisi myös viettää aikaa vain nukkuessa, eikä oleskella vuoteessa päivä aikaan. (Uniliitto, 2023, s. 7–9)

Miehillä ja naisilla iltavirkkujen suuruus oli suurin 20–39-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa naisista lähes neljäsosa ja miehistä kolmasosa olivat iltavirkkuja. Miehillä iltavirkkujen osuus oli suurempi 20–39-vuotiailla kuin taas 40 vuotta täyttäneillä. Naisilla puolestaan iltavirkkujen osuus oli suurempi 20–39-vuotiailla kuin 75 vuotta täyttäneillä. Iltavirkkujen osuus harvinaistui tasaisesti 40–75-vuotiaiden ikäryhmissä. (THL, 2023)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoitus on ennalta määritettyyn päämäärään tähtäävä, monimutkaisten ja toisiinsa liittyvien tehtävien muodostama ajallisesti, rajattu kokonaisuus. Projekti erityisesti sopii tehtäväkokonaisuuksiin, joita organisaation normaali toteutus- ja ohjausjärjestelmä ei sujuvasti pysty hoitamaan. Projektilla on usein yksi päävastuussa oleva henkilö, mutta projekti on toisaalta monen osapuolen yhteinen tehtävä, josta kannetaan yhdessä vastuu. Projekti sisältää tavoitteet eli aikataulun, tehtävän koon ja luonteen, organisatorisen rakenteen, resurssit sekä tieto- ja hallintajärjestelmän. Projekteja voidaan jakaa erilaisiin kategorioihin kuten tutkimusprojekti ja toiminnan kehittämisprojekti. (Kymäläinen ym., 2016, s.10–11)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa informatiivinen opas ammattikorkeakouluopiskelijoille uneen liittyen. Lähdemme totuttamaan opasta luotettavan teorian valossa. Oppaaseen on tarkoituksena listata tärkeimmät seikat unen parantamiseen sekä listata tavoitteita, miten niihin pääsee. Oppaan nimeksi tulee ”Opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille”. Teemme opinnäytetyön toiminnallisena projektina. Oppaan avulla tavoittelemme opiskelijoiden parempaa tietämystä unesta ja sen vaikutuksista. Tavoitteena itsellemme on saada uutta tietoa unesta, jota voimme tulevaisuudessa hyödyntää esimerkiksi työpaikalla.

4 PROJEKTIMENETELMÄT

4.1 Kirjallisuushaku

Kirjallisuushaun avulla opinnäytetyöhön etsitään aiheeseen koskevaa ajantasaista, tutkimukseen ja näyttöön perustuvaa tietoa. Kirjallisuushaun päätarkoituksena on, että pelkkä googlaaminen ei riitä. Kirjallisuushakua tehdään esimerkiksi Finna.fi tai Google Scholarin avulla. Opinnäytetyössä kirjallisuushaun avulla opiskelija perehtyy useampaan aihetta koskevaan lähteeseen. Kirjallisuushakuun on tärkeää varata riittävästi aikaa, koska lähteitä saattaa olla paljon tai hyvien lähteiden löytäminen saattaa olla haastavaa. Kirjallisuushaku on aikaa vievää ja siihen tulee varata oma aikansa. Kirjallisuushakua tehdessä tulee olla lähdekriittinen, jotta opinnäytetyöhön käytettävät lähteet ovat luotettavia. (Kostamo ym., 2022, s. 154–162)

4.2 Oppaan laatiminen

Hyvän oppaan kirjoittaminen ei ole kovinkaan yksin kertaista. Oppaassa tulee huomioida monenlaisia eri seikkoja. Oppaan alkuun tulee laittaa mitä aihetta opas koskee ja kenelle se on laadittu. Oppaan tulee olla looginen ja edetä johdonmukaisesti. Oppaassa on hyvä hyödyntää käskymuotoa. Oppaassa on hyvä hyödyntää hahmottamisen helpottamiseksi esimerkiksi palluroita. Oppaassa tulee näkyä tekijöiden nimet. Oppaassa tekstin tulee olla oikein kirjoitettua, eikä murteita tulisi käyttää. Oppaassa voi olla näkyvillä kysymyksiä, joihin vastataan. Oppaassa on hyvä olla perusteluja. Perustelujen avulla lukijan on helpompi noudattaa oppaan antamia ohjeistuksia. Oppaan on hyvä olla kannustava, jotta lukijan mielenkiinto säilyy. Oppaassa huomioidaan sitä, keneen opas kohdistuu. Kohdistamme tekemäämme oppaaseen ammattikorkeakouluopiskelijat. Hyvässä oppaassa huomioidaan, missä järjestyksessä asioita esitellään. Tärkeää on huomioida kappalejako, jotta aiheet ovat eritelty selkeyttämään sen lukemista. Teksti osioista ei myöskään kannata tehdä liian

pitkiä, koska olennaiset asiat saattavat hukkuu. Oppaassa on hyvä huomioida myös ulkoiset tekijät, jotta opas näyttää mielekkäältä. (Sarkkinen S., 2021)

4.3 Palautekysely

Palautteella yleisesti tarkoitetaan eri asian esimerkiksi työn kommentointia, jonka tavoitteena on suoritettujen työn kehittyminen ja mahdollinen parantaminen. Palautteen avulla työntekijä saa muiden näkemyksen tehdystä työstä. Palautekyselyn avulla kerätään vastaajilta mielipidettä opinnäytetyöstä. Hyvän palautekyselyn tulee olla lyhyt ja olennainen, jotta vastaajat jaksavat vastata kyselyyn. Kysymykset voivat olla suorina, jotta saadaan mahdollisimman realistisia tuloksia. Kysymykset tulee olla helposti ymmärrettäviä. Hyvässä palautekyselyssä voi olla esimerkiksi arviointi asteikko 1–5. Palautekyselyyn on lisäksi hyvä lisätä kohta avoimille kommentteille. On hyvä sijoittaa avoin palaute kyselyn viimeiseen kohtaan. Palautetta on hyvä toivoa sisällöstä, tekstin rakenteesta, ulkoasusta, kielestä yms. (Kostamo ym., 2022 s. 307–316)

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektilla on alkamis- ja päättymisajankohta, jotka muodostavat projektin keston. Projektin vaiheisiin kuuluu valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja projektin päättäminen. Opinnäytetyön vaiheisiin taas kuuluu opinnäytetyöhön ja sen tekemiseen orientoituminen, aiheen valitseminen ja sen rajaaminen, opinnäytetyön suunnittelun laatiminen, työn tekeminen, tulosten raportointi sekä lopuksi kypsyyskokeen kirjoittaminen ennen opinnäytetyön julkaisemista. (Kymäläinen ym., 2016, s.12)

Opinnäytetyössämme pääkäsitteenä on uni. Toteutamme opinnäytetyön toiminnallisena projektina ja luomme oppaan ammattikorkeakouluopiskelijoille

liittyen uneen. Toiminnallisen projektin tarkoituksena on opiskelun kehittämistyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista sekä järjestämistä ja tehostamista unen suhteen ja sen vaikutuksiin. Pyrimme kehittämään opiskelijoiden toimintatapoja unensaantiin ja vaikutuksiin, jotta opiskelu sujuisi paremmin. Menetelmänä on oppaan laatiminen hyödyntäen luotettavia lähteitä.

Toiminnallinen projekti on osa osallistavaa tutkimusta, jolla pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia ja pyritään samaan aikaan kehittämiseen. Toiminnallisen projektin tavoitteena on ratkaista organisaatiossa ilmenevä käytännön ongelma sekä samanaikaisesti luoda uutta tietoa ja ymmärrystä unen vaikutuksista päivittäiseen elämään. Toiminnallisen projektin tarkoituksena on myös lähestyä asioiden oikeaoppisuutta. Asioita ei vain kuvata vaan tavoitteena on nykyisen todellisuuden muuttaminen teoretiedon valossa. Projektin tulisi tavoittaa tavalliset ihmiset sekä heidän jokapäiväinen toimintansa. (Ojasalo ym., 2015)

5.1 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Satakunnan Ammattikorkeakoulu järjestää laadukasta korkeakouluopetusta useille eri aloille. Satakunnan Ammattikorkeakoulun päätoimipaikkana on Pori. Satakunnan Ammattikorkeakoulu on 7400 opiskelijan ja lähes 500 työntekijän monialainen sekä kansainvälisesti suuntautunut korkeakoulu. Koulusta käytetään lyhennettä SAMK. Koulun menestyksen ytimessä ovat yhteisöllisyys, vastuullisuus sekä ennakkoluulottomuus. Nämä arvot näkyvät päivittäisessä tekemisessä ja luovat perustan kestäväälle, inhimilliselle sekä uudistumiskykyiselle toimintakulttuurille. SAMK profiloituu teollisuuskorkeakouluksi, organisaationa on vastuu tuottaa muuntuvaa osaamista modernin ja monialaisen työelämän tarpeisiin maakunnassa sekä lähialueilla ja lisäksi valituilla aloilla koko Suomessa. Samkin tehtävänä on toteuttaa pieniä ja suuria unelmia. Koulun visiona on, että jokainen oppilas valmistuisi ja työllistyisi, mikä mahdollistetaan työelämälähtöisellä koulutuksella. Tilastokeskuksen mukaan samkista

valmistuneet ovat parhaiten työllistyneiden joukossa pääkaupunkiseudun ulkopuolisista ammattikorkeakouluista. SAMK on osa eurooppalaista korkeakouluyhteisöä. (Satakunnan Ammattikorkeakoulu, n.d.)

Aiheemme on tehty tilauksena Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelija ja hyvinvointi -kehittämisyhmälle. Kirjallinen materiaali on tehty koulun opiskelijoita varten eli kohderyhmänä on ammattikorkeakouluopiskelijat. Kirjallinen materiaali on tarkoitettu kaikille koulun opiskelijoille ikäryhmästä riippuen.

Tavoitteiden mukaisesti opinnäytetyö on valmis kesään 2025 mennessä. Opinnäytetyön onnistumisedellytyksenä oli sitoutuminen työhön ja aikataulussa pysyminen, vuorotyötä tehdessä oli haastavaa aikatauluttaa työn teko. Tärkeiden ja luotettavien lähteiden löytäminen oli myös osa onnistumisedellytystä.

Opinnäytetyötä laatiessa on tärkeää saada ajantasaista palautetta, ajantasaisella palautteella varmistamme työn kulun oikeaan suuntaan. Pyydämme palautetta oppaan laatimisesta kohderyhmältä. Käytämme palautteen saamisessa apuna oman luokan opiskelijoita sekä itse opiskelu ja hyvinvointi- ja kehittämissyhmää. Käytämme palautteen kysymisessä apuna Google Forms-sovellusta, koska palautteen saa antaa sovelluksen avulla anonyymisti sekä rehellisesti. Täten saamme varmistuksen siitä, että opas on juuri sellainen kuin pitää ja vastaa toimeksiantajan ja kohderyhmän odotuksia.

5.2 Resurssit ja riskit

Projektia suunnitellessa tulee huomioida tarvittavat resurssit. Resurssisuunnitelma voidaan lisätä tarvittaessa osaksi projektisuunnitelmaa. Resurssien avulla projekti pysyy budjetissa, aikataulussa ja laadukkaana. Projekti voi mahdollisesti venyä, jos oikeanlaisia resursseja ei ole luotu. Resurssien avulla oikeat henkilöt kohdennetaan tiettyyn tehtäviin. Resurssien avulla nimetään vastuhenkilöt tiettyihin tehtäviin. (Mäntyneva, 2016, s. 53–57)

Toteuttamamme projekti ei vaadi budjetillista resurssisuunnitelmää, koska kustannuksia ei meidän opinnäytetyöstämme aiheudu. Jaamme opinnäytetyön tasapuolisesti kummallekin opinnäytetyön tekijälle.

Projekteihin liittyy erilaisia riskejä. Riskejä pyritään parhaan mukaan välttämään, jotta projektissa onnistutaan. Riskejä voidaan välttää riskienhallintasuunnitelman avulla. Projekteissa riskit voivat liittyä esimerkiksi aikatauluun, taloudellisuuteen tai laatuun. Projektissa on suositeltavaa tunnistaa ongelmat etukäteen ja varautua niihin, jotta projekti etenee suunnitellusti. Jos projektissa on varauduttu riskeihin liian rajoitteisesti, se voi altistaa projektin liialliseksi riskien uhaksi. (Mäntyneva, 2016, s. 130–142)

Isoimpana riskinä opinnäytetyössä koemme itse aikataulun. Opinnäytetyön tekijät työskentelevät kolmivuorotyössä ja sopivan ajan löytäminen on haastavaa. Riskiä aikataulun kanssa helpotamme luomalla selkeän aikataulun. Meidän on välillä hankala saada yhtenäistä aikataulua keskenään, joten jaoin työt tasapuolisesti. Työn jakamisella pystymme tekemään oman aikataulun mukaisesti opinnäytetyötä. Riskinä pidämme luotettavien lähteiden saatavuutta, koska luotettavien lähteiden löytäminen on tuottanut ajoittain haasteita. Tätä riskiä pystymme välttämään käyttämällä opinnäytetyössä luotettavia lähteitä.

5.3 Aikataulu ja arviointisuunnitelma

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun hyvissä ajoin. Tarkoituksena on saada opinnäytetyön suunnitelma valmiiksi kevät lukukauden alussa ja hyväksyttävä se ohjaavalla opettajalla. Pyrimme aloittamaan opinnäytetyön virallisen tekemisen sekä oppaan luomisen mahdollisimman pian suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Opinnäytetyö olisi tavoitteena saada valmiiksi kesään 2025 mennessä, koska tavoittelemme valmistumista kesän lopulle tai syksylle. Pyrimme saamaan opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi helmikuuhun mennessä 2025. Maaliskuussa laadimme oppaan. Huhtikuussa on tarkoitus pyytää palautetta

oppaasta ja tehdä opinnäytetyöraportti. Aikataulusuunnitelma on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Aikataulusuunnitelma

Tammikuu Opinnäytetyösuunnitelman laadinta	Helmikuu Tarvittavat korjaukset suunnitelmaan ja Opinnäytetyösuunnitelman hyväksyminen	Maaliskuu Opinnäytetyösopimuksen kirjoittaminen ja oppaan laadinta
Huhtikuu Opinnäytetyön raportin rakenne ja tarvittavat korjaukset oppaaseen	Toukokuu Tarvittavat korjaukset työhön	Kesäkuu Opinnäytetyö täysin valmis kesäkuun alkuun mennessä sekä kypsyysnäyte

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

6.1 Kirjallisuushaun toteuttaminen

Pyrimme käyttämään luotettavia lähteitä. Olemme käyttäneet kirjallisuushaun apuna Google Scholar sivustoa sekä SAMKin Finna -sivustoa. Saimme koulussa myös apua kirjallisuushaun tekemiseen opettajalta. Teimme kirjallisuushaun sanoilla opiskelijat, uni, hyvinvointi, opas. Työmme keskeiset käsitteet

ovat uni ja korkeakouluopiskelijat. Hakukriteereiksi rajaamme uusimmat tulokset sekä artikkelit. Alustava kirjallisuushaku liitteessä 1.

6.2 Oppaan ja palautekyselyn laatiminen

Laadimme oppaan Satakunnan Ammattikorkeakoulun opiskelijoille unesta. Lähdimme toteuttamaan opasta luotettavan teoretiedon valossa. Toteutimme uneen liittyvän opinnäytetyön ja oppaan ammattikorkeakouluopiskelijoille, koska aihe oli itsellemme myös ajankohtainen ja tärkeä. Tarkoituksena oli luoda oppaasta 7–10 sivuinen opas, jossa kerrotaan unen tärkeydestä ja vaikutuksista opiskeluun sekä päivittäiseen hyvinvointiin. Oppaassa kerrotaan myös vinkkejä hyvään uneen. Oppaan avulla pyritään motivoimaan opiskelijoita terveellisempään nukkumiskäyttäytymiseen, sekä saada opiskelijoita kiinnostumaan ja motivoitumaan omasta terveydestä. Opas toteutettiin Canva-sovellusta hyödyntämällä. Halusimme toteuttaa oppaasta rakenteeltaan helposti luettavan. Oppaassa on hyödynnetty rauhoittavia ja uneen sopivia värejä. Liian kirkkaat ja räikeät värit eivät sopisi aiheeseen. Halusimme oppaaseen nukkumiseen soveltuvia kuvia.

Palautekyselyn avulla pyysimme palautetta oppaasta. Palaute kyselyyn valitsimme kahdeksan kysymystä. Seitsemän kysymystä on moni valinta kysymyksiä. Viimeisenä kysymyksenä annamme tilaa kehitysehdotuksille ja vapaalle kommentoinnille. Palautekysely tehtiin Forms-sovellusta hyödyntämällä. Palautekysely lähetettiin sähköpostitse luokkamme oppilaille. Sähköpostissa oli lisäksi saatekirje. Tilaajalta pyysimme palautetta kirjallisesti.

6.3 Oppaan rakenne

Oppaan toteutimme käsikirjoituksen pohjalta. Suunnittelimme oppaalle mieluisan ulkosivun käyttämällä rauhallisia sävyjä sekä uneen liittyviä kuvakkeita. Suunnitelmana oli, että oppaasta tulee noin 9–10 sivua pitkä. Aloitimme suunnittelun oppaan kansikuvasta eli ensimmäisestä sivusta. Kansikuvaan

halusimme otsikoksi ”Uni on aivojen aikaa” sekä alaotsikoksi ”Opas hyvään uneen Ammattikorkeakouluopiskelijoille”. Käytimme oppaassa paljon tummansinistä sekä muita tummia sävyjä. Oppaan toiselle sivulle laitoimme tekijöiden nimet sekä julkaisuvuoden. Toisella sivulla kerroimme myös mitä oppaalla haetaan ja kenelle se on suunnattu. Kolmanteen sivuun halusimme luotettaviin lähteisiin perustuvaa tekstiä unen vaikutuksista opiskeluun sekä tuoreet uni-suositukset. Neljännellä sivulla käsitelimme läpi vinkkejä opiskelijoille stressin vähentämiseen. Viidennellä sivulla taas teimme seitsemän kohdan listauksen vinkeistä hyvään uneen. Halusimme luoda opiskelijoille helppolukuiset vinkit unen suhteen, joista voi olla tulevaisuudessa apua. Yritimme välttää isoja teksti kohtia ja luoda oppaasta helppolukuisen, jotta asiat jäisivät helpommin opiskelijan mieleen. Kuudennella sivulla on listattuna vinkkejä hyvään uneen. Sivulla seitsemän käsitellään unen vaiheet ja mitä eri vaiheiden aikana tapahtuu. Kahdeksannella sivulla käsitellään unen tärkeyttä ja sisäisen kellon unen tahdistamista. Yhdeksännellä sivulla kerrotaan mitä tulee tehdä, jos uni ei tule. Yhdeksänten sivuun on lisäksi listattu meidän omia vinkkejämme uneen liittyen. Oppaan viimeiselle sivulle listasimme linkkejä uneen, mikäli lukija haluaa lisätietoa ja kiinnostuu enemmän aiheesta. Toteutimme oppaan Canva-sovelluksella.

Oppaasta tuli meidän mielestämme selkeä ja helppolukuinen. Oppaan kappaleet olivat osittain hieman liian pitkiä. Lyhensimme muutamaa kappaletta, jotta lukijalla säilyy kiinnostus. Muokkasimme oppaan fontit vielä samankokoisiksi. Työssämme oli muutama kirjoitusvirhe, jonka korjasimme. Oppaan ulkoasusta tuli teemaan eli uneen sopiva. Tekstin sisältö etenee loogisessa järjestyksessä. Lisäsimme vielä SAMK logon oppaan viimeiselle sivulle. Lähetimme oppaan PDF tiedostona tilaajalle, jotta siitä saa printattavan version.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin arviointi on yksi osa projektia. Projektiarviointi on tarkoittaa projektitoiminnan ja toiminnan aikaansaamien tulosten, vaikuttavuuden ja vaikutusten selvittämistä. Arviointia tulee tehdä monipuolisesti monesta eri näkökulmasta. Projektin aikana arviointia tapahtuu ennen toteutusta, toteutuksen aikana ja toteutuksen jälkeen. Projektin arvioinnissa viestitään, miten projekti on edennyt eli arviointi on tiedon levittämistä. Projektin arvioinnin kannalta on tärkeää, että projektin tavoitteet tehty etukäteen. Tavoitteiden tulee olla selkeät, jotta niiden avulla voidaan arvioida projektia. Arviointi on prosessina kriittinen, systemaattinen ja läpinäkyvä. Projektiarvioinnista saattaa olla hyötyä tulevaisuudessa esimerkiksi uusissa samantyyppisissä projekteissa. (Suopajarvi, 2013, s. 9–12)

7.1 Kohderyhmän arviointi oppaasta

Annoimme opiskelijoille viikon aikaa antaa palautetta oppaasta. Kohderyhmästä 17 opiskelijaa vain 3 vastasi palautekyselyyn (Liite 1). Ensimmäisessä kysymyksessä kysytään vastasiko opas kuvausta ”Opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille.” Kaksi vastanneista oli vastannut samaa mieltä ja yksi opiskelija lähes samaa mieltä. Kohdassa kaksi kysytään, ”onko opas selkeä?” Kaksi opiskelijaa on samaa mieltä ja yksi lähes samaa mieltä. Kolmannessa kohdassa kysytään, ”Opas oli kohderyhmälle eli ammattikorkeakouluopiskelijoille sopiva?” Kaksi vastanneista on lähes samaa mieltä ja yksi samaa mieltä. Kohtaan ”Opas oli helposti luettava?” Kaksi vastanneista oli samaa mieltä ja yksi lähes samaa mieltä. Kahden opiskelija mielestä opas sisälsi kaikki tarvittavat tiedot. Yhden opiskelijan mielestä opas olisi vaatinut vielä täydennystä. Kaikki vastanneista on arvioineet oppaan sisällön hyväksi. Oppaan ulkoasusta tuli eriäviä mielipiteitä. Vastanneista yhden mielestä oppaan ulkoasu oli hyvä, toisen mielestä kiitettävä ja kolmannen mielestä tyydyttävä. Parannusehdotuskysymykseen vastanneista kaksi oli antanut palautetta.

Annettu palaute:

”Nukkumiskäyttäytyminen sanan tilalla käyttäisin sanaa unikäyttäytyminen. Oppaassa muutama pieni kirjoitusvirhe. Lisäisin jonkin ulkomaisen lähteen oppaan tueksi ja jotakin uutta tietoa unenlaadun parantamiseksi. Todella hyvä opas muutoin!”

Annettu palaute:

”Sininen pohja ja valkoinen teksti voi olla joillekin hankala lukea ja hahmottaa.”

7.2 Tilaajan arviointi

Lähetimme tilaajalle oppaan arvioitavaksi sähköpostitse ja pyysimme arvioimaan oppaan. Tilaaja arvioi oppaan sisältöä hyväksi, selkeäksi ja informatiiviseksi. Ulkonäkö ja visuaalisuus oli tilaajan mielestä kiva ja teemaan sopiva. Tilaaja toivoi oppaaseen unen määrän suositusta. Kappaleet olivat melko pitkiä ja tilaaja toivoi lyhentämään tai lisäämään välejä kappaleiden väliin. Tilaaja toivoi tekstin fontti koon olevan sama joka kappaleessa. Otsikosta toivottiin otettavan sana ”arjen” pois. Eli otsikoksi tuli ”opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille”. Viimeiselle sivulle tilaaja pyysi lisäämään SAMK logon. Tilaaja huomasi työssä myös muutamia kirjoitusvirheitä. Teimme oppaaseen muutokset tilaajan toiveesta ja lähetimme oppaan uudelleen arvioitavaksi.

Uudelleen arvioinnin jälkeen saimme uudelleen palautetta. Palautteesta tuli vielä muutamia korjausehdotuksia. Osa tekstistä oli vielä liian pitkiä. Oppaaseen pyydettiin lisäämään tekstin keskitys tai tasaus muutama sivuun. Teimme pyydetyt muutokset ja lähetimme tilaajalle oppaan korjattuna. Opas tuli valmiiksi tilaajan palautteen jälkeen.

7.3 Oma arviointi projektin toteutumisesta ja tuotoksesta

Aloitimme oppaan laatimisen kirjallisella suunnitelmalla. Suunnitelmassa määrittelimme oppaan sisällön sekä ulkonäön. Suunnittelimme tarkkaan jokaisen oppaan sivun sisällön. Mielestämme oppaan suunnittelu oli mielekästä ja helppoa.

Lähdimme toteuttamaan opasta melko pian suunnitelman laadittua. Toteutimme oppaan Canva sovelluksella. Otimme Canvasta valmiin pohjan opasta varten. Käytimme oppaassa samoja lähteitä, joita käytimme myös opinäytetyössä. Lisäsimme pohjaan uuneen soveltuvia kuvakkeita.

Oppaan toteuttaminen tuotti välillä haasteita sillä tuottamisen yhteydessä tuli paljon pientä korjattavaa.

Tavoittelimme oppaan avulla itsellemme lisää tietämystä unesta. Mielestämme olimme lisänneet omaa tietoisuutta unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Aiomme tulevaisuudessa hyödyntää saatuja tietoja.

Oppaan tarkoituksena oli luoda informatiivinen opas, johon listataan tärkeimmät seikat unen parantamiseen. Olimme itse tyytyväisiä oppaan toteutumisesta. Mielestämme oppaassa oli tärkeimmät oleelliset asiat listattuna. Opas oli mielestämme ulkoisesti miellyttävä ja helppolukuinen.

Opinnäytetyössä pidimme riskinä aikataulua. Aikataulun yhteensovittaminen tuotti projektin aikana ajoittain haasteita. Saimme kuitenkin jaettua osioita tasaaisesti. Aikataulussa pysymistä olimme helpottaneet yhtenäisen aikataulun avulla. Olimme sopineet yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa päivämäärät mihin mennessä työn tietyt osiot täytyvät olla tehtynä. Olimme pysyneet suunnitellusti aikataulussa. Alkuun oli hieman haastetta aloittaa opinnäytetyötä. Riskinä opinnäytetyössä koimme lisäksi luotettavien lähteiden löytymisen. Lähteiden löytäminen oli vienyt välillä aikaa. Olimme mielestämme kuitenkin löytäneet opinnäytetyöhömmä luotettavia ja lähes ajantasaisia lähteitä.

Opinnäytetyössä pidimme riskinä aikataulua. Aikataulun yhteensovittaminen tuotti projektin aikana ajoittain haasteita. Saimme kuitenkin jaettua osioita tasaaisesti. Aikataulussa pysymistä olimme helpottaneet yhtenäisen aikataulun avulla. Olimme sopineet yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa päivämäärät

mihin mennessä työn tietyt osiot täytyvät olla tehtynä. Olimme pysyneet suunnitellusti aikataulussa. Alkuun oli hieman haastetta aloittaa opinnäytetyötä. Riskinä opinnäytetyössä koimme lisäksi luotettavien lähteiden löytymisen. Lähteiden löytäminen oli vienyt välillä aikaa. Olimme mielestämme kuitenkin löytäneet opinnäytetyöhömmä luotettavia ja lähes ajantasaisia lähteitä.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyttä tarkastellaan peruskysymysten mukaan, mikä on pahaa, mikä on hyvää, mikä on väärin ja mikä on oikein, avulla. Opinnäytetyön aihetta valitessa opiskelijan on tehtävä eettinen valinta siitä, että valitseeko opinnäytetyön aiheeksi yhteiskunnallisesti merkittävän aiheen vaiko merkityksettömän aiheen, jota on mahdollisesti helppo toteuttaa. Sairaanhoidajan opintojen aikana opetellaan paljon eettistä ajattelua ja eettisestä ajattelusta saattaa olla paljon apua opinnäytetyöprosessin aikana. Eettinen kyky tarkoittaa omien sekä yhteisön toiminnan ja arvojen pohtimista suhteessa siihen mikä on väärin ja mikä oikein. (Kuula, 2011)

Opinnäytetyössä tarkoituksena on työskennellä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen, niin lähtökohtana toimivat hyvän tieteellisen käytännön mukaiset toimintatavat. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisenä piirteenä on luotettavuus, rehellisyys sekä tarkkuus työtä tehdessä. Työskentely on vastuullista ja julkaisuihin viittaaminen asianmukaista. Oppaassa käytetyt aineistot tulee olla luotettavia sekä laadukkaita, jotta saadaan opinnäytetyön uskottavuus täyttymään. Arvioimme eettisyyttä ja vastuullisuutta jokaisessa työvaiheessa. Opinnäytetyömme ja oppaan kohdeyryhmänä ovat ammattikorkeakouluopiskelijat ja haluamme kohdata heidät

arvokkaina yksilöinä. Oppaan luotettavuus ja eettisyys on otettu hyvin huomioon. Elämässä opiskelijana oleminen on tärkeää, sillä ura on vasta edessäpäin. Erilaiset tekijät ovat tärkeitä opiskelijoiden tulevaisuuden kannalta. Kyseinen toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin niin, että se ei ole sidoksissa vain tietyn työyhteisön käyttöön, vaan opas on helposti muokattavissa ja opasta voi hyödyntää eri työyhteisöissä.

Tarvittavat sopimukset solmittiin toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöprosessi toteutettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti ja työn eri vaiheissa hyödynnettiin opinnäytetyön ohjauksen oikeutta. Työn suunnittelu vaiheessa huomioimme työn edellyttämät resurssit. Olimme myös perehtyneet huolellisesti opinnäytetyön aiheeseen.

8.2 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Jatkokehittämismahdollisuuksia on runsaasti koska unen merkityksestä terveyteen ja hyvinvointiin opitaan jatkuvasti lisää. Uni on tärkeä ja ajankohtainen aihe opiskelijoille. Opiskelijat unohtavat usein unen tärkeyden päivittäiseen hyvinvointiin. Opiskeluaikoina altistutaan usein uniongelmiin kiireen ja stressin vuoksi. Unen merkitystä olisi tärkeä tuoda enemmän näkyville esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Jatkokehittämisehdotuksena kartoitettaisiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden unen määrää sekä uniongelmiin kärsivien opiskelijoiden hyvinvointia. Tämä saataisiin toteutettua esimerkiksi kyselytutkimuksella isolta kohderyhmältä. Kyselyn tulosten perusteella saataisiin laajasti ajankohtaista tietoa aiheeseen liittyen. Toisena jatkokehittämisehdotuksena järjestettäisiin ammattikorkeakouluopiskelijoille luento, jossa käsiteltäisiin esimerkiksi elämäntapoja sekä unen vaikutuksia terveelliseen elämään ja opiskeluun.

LÄHTEET

Kanervisto, J. (2022), Univaiheet – Mistä on kyse? Coronaria. Viitattu 10.12.2024. <https://www.coronaria.fi/uniklinikka/artikkelit/univaiheet/>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Arthouse Oy. Viitattu 4.5.2025. <https://www.elibs.com/fi/book/9789518849110/kirjoita-itsesi-asiantuntijaksi>

Kurunlahti, E., Timonen, A., Vihelä, M. & Pinola, S. (2023). Uniongelmat ovat yleisiä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla. Viitattu 17.2.2025. <https://oamkjournal.oamk.fi/2023/uniongelmat-ovat-yleisia-sosiaali-ja-terveysalan-opiskelijoilla/>

Kuula, A. (2011), Tutkimusetiikka. Viitattu 10.12.2024. <https://www.elibs.com/fi/book/9789517685139/tutkimusetiikka-aineistojen-hankinta-kaytto-ja-sailytys>

Kymäläinen, H-R, Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. (2016), Opas projektityöskentelyyn. Helsingin Yliopisto. Viitattu 10.12.2024 <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/86049f5f-20ea-4814-9cdf-813c1510511d/content>

Käypä hoito. Duodecim. (2023). Unettomuus. Viitattu 17.2.2025. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#K1>

Michael, B. (2024), How Blue Light Affects Sleep. Sleep Doctor. Viitattu 28.1.2025. <https://sleepdoctor.com/technology/how-blue-light-affects-sleep>

Mäntyneva, M. (2016), Hallittu Projekti. Helsinki Kauppakamari. Viitattu 10.12.2024. [https://kauppakamaritieto-fi.lillukka.samk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:14\(\(20\)Riskienhallinta](https://kauppakamaritieto-fi.lillukka.samk.fi/ammattikirjasto/teos/hallittu-projekti-2016#kohta:14((20)Riskienhallinta)

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015), Kehittämistyön menetelmät. Viitattu 12.12.2024. <https://www.elibs.com/fi/book/9789526350844/kehittamistyon-menetelmat>

Opintopolku, (n.d). Ammattikorkeakoulututkinnot. Viitattu 2.5.2025. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/ammattikorkeakoulututkinnot>

Partinen, M. (n.d). Unihäiriöt, stressi ja verenpainetauti. Viitattu 17.2.2025. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ed39e6af-1d4e-453c-b770-f18c5a570696/content>

Sallinen, M. (2013). Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim. Viitattu 17.2.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>

Satakunnan Ammattikorkeakoulu, (n.d). Tietoa meistä. Viitattu 12.12.2024. <https://www.samk.fi/samk/tietoa-meista/>

Savolainen, M. (2016), Ole oman elämäsi tähti. Viitattu 17.1.2025 <https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Sarkkinen, S. (2021). Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla. Työterveyslaitos. Viitattu 4.5.2025. <https://www.ttl.fi/ty-opiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-ty-opaikalla>

Suopajarvi, L. (2013). Opas projektiarvointiin. Viitattu 22.5.2025. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61824/suopaj%c3%a4rvi%20leena.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Stenberg, T. (2019). Elimistön fysiologiaa unen aikana. Duodecim. Viitattu 19.2.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>

THL, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2019). Uni. Viitattu 12.12.2024 <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitseminen/uni>

THL, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2023). Uni ja nukkuminen. Viitattu 17.2.2025. https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/uni_ja_nukkuminen.html

Tilastokeskus. (n.d) Ammattikorkeakoulutus. Viitattu 19.2.2025. <https://stat.fi/meta/kas/ammattikorkeak.html>

Uniliitto. (2023). Hyvä uni. Viitattu 21.2.2024. <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2023/06/Hyva-uni-2023-WEB-sivut.pdf>

LIITE 1: PALAUTEKYSELY

1. Opas vastasi kuvausta "opas hyvään uneen ammattikorkeakouluopiskelijoille"?

- Samaa mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Lähes eri mieltä
- Eri mieltä

2. Oliko opas selkeä?

- Samaa mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Lähes eri mieltä
- Eri mieltä

3. Opas oli kohderyhmälle eli ammattikorkeakouluopiskelijoille sopiva?

Samaa mieltä

Lähes samaa mieltä

Lähes eri mieltä

Eri mieltä

Muu

4. Opas oli helposti luettava?

Samaa mieltä

Lähes samaa mieltä

Lähes eri mieltä

4. Opas oli helposti luettava?

- Samaa mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Lähes eri mieltä
- Eri mieltä

5. Sisälsikö opas mielestäsi tarvittavat tiedot?

- Kyllä
- Ei
- Olisi kaivannut täydennystä

6. Miten arvioisit oppaan sisällön?

- Kiitettävä
- Hyvä
- Tyydyttävä
- Välttävä
- Heikko

7. Miten arvioit oppaan ulkoasun?

- Kiitettävä
- Hyvä
- Tyydyttävä
- Välttävä
- Heikko

8. Tähän voit kirjata parannusehdotuksia!

Kirjoita vastaus

LIITE 2: OPAS





Lukijalle:

Tämä opas on tehty osana Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä. Opas on tarkoitettu Opiskelu ja hyvinvointikehittämisryhmän käyttöön jaettavaksi opiskelijoille. Oppaan sisältö pohjautuu luotettaviin lähteisiin.



Toivomme oppaan antavan lisää motivaatiota opiskelijoille terveelliseen nukkumiskäyttäytymiseen ja arkeen. Toivomme myös, että opas innoittaa lukijaa pohtimaan itsenäisesti terveellisen elämän vaikutuksia uneen



Opiskelijan on hyvä tunnistaa terveellisen nukkumiskäyttäytymisen ja elämäntapojen vaikutukset päivittäiseen hyvinvointiin ja opiskeluun.



Tekijät:
Jasmin Järvenpää &
Sara Tervamäki
2025



Opas toteutettu
Canvalla



UNEN VAIKUTUS OPISKELUUN

Opiskelijan elämäntilanteeseen liittyy usein muutoksia, jotka saattavat johtaa unettomuuteen. Tavallisin syy opiskelijoiden unihäiriöille on stressi, ihmissuhteet sekä opiskeluun liittyvät paineet. Tämän vuoksi on hyvä kiinnittää huomiota arjen pieniin tekoihin.

Nukkuminen sekä unen laatu ovat keskeisiä palautumistekijöitä opiskelussa. Unen ja palautumisen häiriöt saattavat vaikuttaa elämänlaadun ohella myös laajemmin terveyteen sekä toiminta- ja työkykyyn. Hyvän unen seurauksena keskittymiskyky paranee ja opiskelu sujuu vaivattomammin.



Unisuositukset aikuisille

Riittävän hyvästä yönestä on annettu tuoreita suosituksia unen pituuden ja laadun osalta. Tuoreimman unisuosituksen mukaan aikuisen olisi hyvä nukkua yössä vähintään 6-9 tuntia.



Vinkejä opiskelijalle stressitekijöiden vähentämiseen

Ajanhallinta on yksi tehokkaimista tavoista hallita liiallista stressiä.

Säännöllinen liikunta vapauttaa aivoja ja irrottaa hetkeksi ajatukset pois opiskelusta.



Positiivisuus ja sosiaaliset ihmissuhteet auttavat mieltä vapautumaan.

Univaje pahentaa ahdistusta ja stressiä, unen riittävydestä on tärkeä huolehtia.

Hengitysharjoitukset on myös tehokas keino vähentää stressiä.

Uniongelmiin jatkuessa pidempään suositellaan olemaan yhteydessä opiskelijaterveydenhuoltoon jos arkisista vinkeistä ei ole apua.





VINKIT HYVÄÄN
UNEEN

Syö terveellisesti ja tasaisin väliajoin

Lisää liikuntaa

Mene nukkumaan silloin kun väsyttää



Herää viikonloppuisin ja arkisin samaan aikaan

Riittävät yöunet



Vähennä Iltaa kohden puhelimen ja digilaitteiden käyttöä

On hyvä luoda päivän aikana tilaa omille ajatuksille, kuten huolille ja murheille







UNEN TÄRKEYS

Uni on aarteista kallein. Unta kannattaa arvostaa, sillä hyvin nukutulla yöllä on suuri merkitys arjessa jaksamiseen sekä terveyteen.

Nukkuessa aivot latautuvat ja elimistö palautuu rasituksesta sekä vastustuskyky vahvistuu. Huonosti nukutun yön seurauksena ajatukset alkavat takkuilla ja ärsytyskynnys on matalalla.



SISÄINEN KELLO TAHDISTAA UNEN

Uni on hyvin oleellinen osa vuorokausirytmää. Aivoissa valveen ja unen määrää säätelee sisäinen kello, joka kertoo milloin on aika nukahtaa sekä herätä.

Teet palveluksen itsellesi, jos kuuntelet tarkkaan sisäisen kellon viestejä.

Elämässä tulee myös vastaan tilanteita, jolloin tietystä nukkumaanmenoajasta täytyy joustaa, mutta sitä ei pidä ottaa tavaksi.





MITÄ TEHDÄ JOS UNI EI TULE?

Vuoteeseen kannattaa mennä vasta kun on väsynyt. Jos uni ei tule vuoteeseen mentäessä vaan tuntuu jatkuvalta pyörimiseltä sängyssä niin kannattaa nousta hetkeksi ylös sängystä ja tehdä jotain rauhoittavaa. Rauhoittumisen jälkeen kannattaa mennä uudelleen vuoteeseen ja kokeilla, jos uni tulisi paremmin.

Vältä digilaitteiden käyttöä, koska se piristää entisestään.

OPISKELIJOIDEN VINKIT

- Pyri tekemään tehtävät päivällä.
- Yritä tehdä tehtävät hyvissä ajoin valmiiksi, koska tehtävien viime tippaan tekeminen saattaa luoda stressiä.
- Vältä kofeiinipitoisten juomien juomista illalla.
- Unettomuuden jatkuessa opiskelija voi hyödyntää opiskeluterveydenhuollon palveluja.