

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Hoitotyö

Heidi Gåsman

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOIDEN NUK-
KUMINEN JA UNEN VAIKUTUKSET OPISKELUUN

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

GÅSMAN, HEIDI	Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoiden nukkuminen ja unen vaikutukset opiskeluun
Opinnäytetyö	66 sivua +13 liitesivua
Työn ohjaaja	Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen
Toimeksiantaja	Kymenlaakson ammattikorkeakoulu / KymiCare
Marraskuu 2014	
Avainsanat	opiskelijat, uni, hyvinvointi

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat ja mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen sekä unen laatuun. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden nukkumisesta ja hyvinvoinnista Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisesti ZEF-ohjelmaa apuna käyttäen huhtikuussa 2014. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat. Saatekirje ja kyselyyn johtava linkki lähetettiin noin 4500:lle Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijalle sähköpostitse. Kyselyn alusta loppuun hyväksyttävästi vastanneita oli yhteensä 615 opiskelijaa ja kyselyn kokonaisvastausprosentti oli lähes 14 %. Aineisto analysoitiin Excel-taulukkolaskentaohjelman avulla.

Tutkimustulosten mukaan kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa nukkuu 7 tuntia yön aikana. Yli puolet opiskelijoista ei tunne oloaan virkeäksi herättyään. Myös päivittäistä väsymystä oli reilusti yli puolella vastanneista opiskelijoista. Opiskelijoista 51 % ilmoitti kärsineensä univaikeuksista AMK-opintojen aikana. Nukkumiseen ja unen laatuun vaikuttavista tekijöistä kysyttäessä huomattava enemmistö kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että stressi vaikuttaa omaan uneen. Lisäksi tasan puolet opiskelijoista ilmoitti joutuvansa lyhentämään yöuniaan tehtävien ja tenttien vuoksi. Lähes joka kolmannelle opiskelijalle Internetin käyttäminen aiheutti vaikeuksia vuorokausirytmien säilyttämisessä sekä opiskelijoista 72 % oli sitä mieltä, että työsäikäynty opintojen ohella vaikuttaa negatiivisesti nukkumiseen.

Opinnäytetyön pohjalta heräsivät seuraavat kehittämisehdotukset: tulevaisuudessa opiskelijoille tulisi antaa tilaisuus, jossa he voisivat itse vaikuttaa ja kertoa mielipiteitä opiskelun kuormittavuudesta ja siitä, miten kuormittavuutta voitaisiin vähentää ja hallita. Myös opiskelun ja työn saumattomampaan yhdistämiseen tulisi kiinnittää huomiota. Lisäksi opiskelijoita voitaisiin valistaa Internetin käytön ja opiskelun yhteisvaikutuksista.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

GÅSMAN, HEIDI

Students' Sleeping and the Effects of Sleeping on Studying
in Kymenlaakso University of Applied Sciences

Bachelor's Thesis

66 pages + 13 pages of appendices

Supervisor

Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, PhD

Commissioned by

Kymenlaakso University of Applied Sciences / KymiCare

November 2014

Keywords

students, sleep, wellness

The aim of this thesis was to survey how much students of Kymenlaakso University of Applied Sciences sleep and what factors affect sleep and the quality of sleep. The aim was to obtain information on students' sleeping and well-being in Kymenlaakso University of Applied Sciences.

The research method of the thesis was quantitative. The research material was collected electronically with help of the ZEF program in April 2014. The target group was all students' in Kymenlaakso University of Applied Sciences. A cover letter and a link to the survey were sent to students email for 4500 students. The number of students who answered satisfactorily from beginning to end was 615. The total response rate was almost 14 %. The research material was analyzed using Excel-spreadsheet program.

According to the results most of the students sleep 7 hours during the night. More than half of the students do not feel refreshed when they wake up. Also, daily fatigue appeared in more than half of the respondents. 51 % of the students reported having difficulty in sleeping during the studies. When asked about sleeping and sleep quality features, a significant majority of the respondents had the opinion that stress was affecting their sleep. In addition, half of the students reported that they had to reduce their night-time sleep because of assignments and exams. The results show that nearly one third of the students who use the Internet, have difficulties to maintain the circadian rhythm. Also 72 % of the students had the opinion that the employment during studies had affected sleep negatively.

The following development suggestions came up on the basis of the thesis: in the future students should be given the opportunity – where they can influence to and tell their opinions of study workload. The students should also be advised how to reduce and manage stress. Also the seamless combination of study and work should be paid attention to. In addition students could be educated more about the combined effect when they use the Internet and study at the same time.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	UNI	7
	2.1 Unen merkitys ihmiselle	7
	2.2 Unen määrä	7
	2.3 Unen laatu	8
	2.4 Unen vaiheet	9
3	UNEN MERKITYS HYVINVOINTIIN	9
	3.1 Fyysinen hyvinvointi	9
	3.2 Psykkinen hyvinvointi	10
4	UNEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ OPISKELIJOILLA	11
	4.1 Opiskelu ja stressi	11
	4.2 Nukkumisympäristö	12
	4.3 Valvominen	12
	4.4 Fyysiset ja psykkiniset tekijät	13
	4.5 Internet	14
	4.6 Ihmissuhteet	15
	4.7 Työ	15
	4.8 Päähteet	16
5	YHTEENVETO TEOREETTISISTA LÄHTÖKOHDISTA	17
6	TUTKIMUSONGELMAT	18
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
	7.1 Tutkimusmenetelmä	19
	7.2 Otanta	20
	7.3 Kyselylomakkeen laadinta	22
	7.4 Aineiston keruu	23
	7.5 Aineiston analyysi	24

8 TUTKIMUSTULOKSET	25
8.1 Opiskelijoiden unen määrä yön aikana	27
8.2 Unen merkitys opiskelijoille	29
8.3 Nukkumiseen ja unen laatuun vaikuttavat tekijät	35
8.4 Uniongelmien esiintyvyys opiskelijoilla	46
8.5 Eri tekijöiden vaikutus uniongelmiin	50
9 YHTEENVETO TUTKIMUSTULOKSISTA	54
10 POHDINTA	56
10.1 Tulosten tarkastelu	56
10.2 Luotettavuuden arviointi	59
10.3 Tutkimuksen eettisyys	61
10.4 Tutkimuksen hyödyllisyys ja kehittämis ehdotuksia	62
LÄHTEET	64
LIITTEET	
Liite 1. Muuttujataulukko	
Liite 2. Saatekirje	
Liite 3. Kyselylomakkeen kysymykset	
Liite 4. Tutkimuslupa	
Liite 5. Tutkimustaulukko	

1 JOHDANTO

Ihminen viettää noin kolmasosan elämästään nukkuen. Hyvä unenlaatu on ihmisen fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn kannalta tärkeää. Unettomuuteen kiinnitetään entistä enemmän huomiota, koska unettomuudesta kärsivien ihmisten määrä on lisääntynyt. (Härmä & Sallinen 2004, 11.) Jopa yksi valvottu yö heikentää ihmisen toimintakykyä. Unenpuutteen seurauksena elämänlaatu heikkenee: olo on väsynyt, voimaton sekä tehtävien suorittaminen vaikeutuu. Unettomuus vaikuttaa myös mm. suorituskykyyn, mielialaan, muistiin ja motivaatioon. (Hyyppä & Kronholm 1998, 38.)

Suomalaisista jatkuvaa univajetta esiintyy noin 10 – 20 %:lla väestöstä. Riittämätön uni on haitallinen ihmisen terveydelle ja toimintakyvyille. Uni vaikuttaa tarkkaavaisuuteen ja luovuuteen. Aikuiselle ihmiselle riittävä unen määrä on 7 – 8 tuntia yön aikana. Jos ihminen nukkuu jatkuvasti liian vähän, hän alkaa kärsiä univajeesta ja sen aiheuttamista oireista. Opiskelijalle uni on oppimisen kannalta erityisen tärkeää, sillä unen aikana elimistö käy läpi oppimiaan asioita ja painaa ne muistiin. Riittämättömällä unella on myös negatiivinen vaikutus pitkäaikaisiin oppimistuloksiin. (Sosiaali- ja terveys-ministeriö 2006, 128 - 129.)

Ikä ei ole niinkään yhteydessä unettomuuteen, vaan se muuttaa uniongelmiensa luonnetta. Nuoret ovat useimmiten iltaihmiä ja valvovat myöhään sekä arkipäivisin, että viikonloppuisin. Valvomisen takia nuorten unirytmistö häiriintyy. Jatkuva kiire ja ajanpuute estävät tyydyttämään riittävän unen saannin. Nuorilla aikuisilla on suuremman unentarpeen vuoksi enemmän univajetta ja heräämisongelmia verrattuna keski-ikäisiin. (Härmä & Sallinen 2004, 11 - 12.)

Suomessa unettomuus on jopa kaksi kertaa yleisempää, jos verrataan esimerkiksi Euroopan maihin kuten Ranskaan, Saksaan tai Italiaan. Tutkimuksen mukaan unettomuus on hyvin yleistä Suomen väestön keskuudessa. Vastaajista 37 % kertoi kokevansa unettomuutta ainakin kolmena yönä viikon aikana ja 12 % vastaajista raportoi nukahtamisvaikeuksista. Yleisesti unettomuus vaikutti vastaajien elämään monella eri tavalla. (Ohayon & Partinen 2002.)

Opiskelijoiden on tärkeä suunnitella oman levon ja työn tasapaino, jotta hyvinvointi sekä toimintakyky säilyvät. Opiskelijoilla uniongelmat voivat johtua monista eri syistä. Opiskelusta aiheutuva stressi, erilaiset päihteet, valvominen, työ sekä fyysiset ja

psykkisesti tekijät voivat olla uniongelmiensä taustalla. Myös nukkumisympäristö sekä ihmissuhteet vaikuttavat uneen. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008; 2012.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka paljon Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat ja mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja unen laatuun. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa opiskelijoiden nukkumisesta ja hyvinvoinnista Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti kiinnostus yleisesti unta koskeviin asioihin ja aihe on ajankohtainen, koska olen itsekin opiskelija. Idea tästä opinnäytetyöstä syntyi projektityön yhteydessä syksyllä 2013. Projektityö käsitteli samaa aihetta, mutta tutkimus tehtiin vain pienelle kohderyhmälle. Projektityön aiheen esitti Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden koulutusjohtaja Päivi Mäenpää. Opinnäytetyön on hankkeistanut KymiCare.

2 UNI

2.1 Unen merkitys ihmiselle

Uni on ihmiselle elämisen kannalta välttämätöntä. Ihmisen on saatava riittävästi unta elämiseen ja jaksamiseen. Unen aikana ihmisen keho lepää ja aivot toiminnan tietoinen tila olemassa oloon on poikki. Aivojen normaalitoiminta vaatii säännöllistä yöunta, koska unen aikana aivot virkistyvät ja latautuvat uudelleen. Riittämätön uni vaikuttaa elimistöön negatiivisesti: verensokeri nousee, sairauksien vaara kasvaa, muistitoiminnot ja päätöksentekokyky heikentyvät. (Partinen & Huovinen 2007, 18.) Unen aikana lataamme akkujamme ja järjestämme päivän aikana opittuja asioita, jotta voimme hyödyntää oppimaamme tulevaisuudessa (Dyregrov 2002, 22). Unettomuus vaikuttaa sekä suorituskykyyn että edistää oppimista. Unen aikana energiavarastot täydentyvät ja elimistön vauriot korjaantuvat. Unen aikana elimistö parantaa tauteja ja tulehduksia sekä korjaa aineenvaihdunnan tasapainoa. Uni parantaa tunnetusti myös vastustuskykyä. (Partinen & Huovinen 2007, 18.)

2.2 Unen määrä

Jokaisella ihmisellä tarvittava unen määrä on yksikölinen. Unen tarve vaihtelee iän myötä: nuorena unen tarve on suuri, mutta vähenee vanhetessa. (Dyregrov 2002, 22.)

Levänneen ja pirteän olon saavuttamiseksi ei tiedetä tarkkaa nukkumistuntimäärää. Tarpeeksi pitkä ja hyvä uni on tärkeää toimintakyvylle ja yleiselle hyvinvoinnille. Suomalaisista yli 10% :lle riittää alle 6 tunnin yöunet, kun taas 10 – 15 % tarvitsee unta yli 9,5 tuntia kokeakseen saaneensa unta tarpeeksi. (Partinen & Huovinen 2007, 23.) Normaali unen tarve aikuisella on kuitenkin keskimäärin noin 7 – 8 tuntia yössä. Unen määrää tärkeämpi on unen laatu. Esimerkiksi kuusi tuntia hyvälaatuista unta on parempi kuin 8 – 9 tuntia huonoa unta. (Hannula, Mikkola & Tikka 2009, 6.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan AMK-opiskelija miehistä 7 tuntia nukkuvia on 38 % ja 8 tuntia nukkuvia 49 %. Naisista 7 tuntia nukkuu 33 % ja 8 tuntia nukkuvia on 55 %. (Kunttu & Huttunen 2009, 53.)

Jos ihminen on nukkunut yönsä hyvin ja on saanut tarpeeksi unta, hän tuntee olonsa virkeäksi ja energiseksi. Päinvastoin, jos ihminen taas nukkuu liian vähän, hänelle kehittyy univelkaa. Tästä seuraa väsymys ja nuutunut olo. (Dyregrov 2002, 33.) Univelkaa voi korjata korvausunen avulla. Sen aikana elimistö lataa energiavarastoja ja toipuu rasituksesta. (Partinen & Huovinen 2007, 26.)

Suuri osa nuorista ei saa riittävästi unta kouluviikolla. Nukkumaan menoaika on siirtynyt myöhäisemmäksi ja kouluun pitää herätä aamulla aikaisin. Ennen pitkään tällainen yhdistelmä johtaa univelan kertymiseen. On tutkittu, että nuoret nukkuvat univelkaa pois viikonloppuisin ja uniaika on viikonloppuisin keskimäärin 92 minuuttia pidempi kuin arkena. (Urrila & Pesonen 2012, 2828 - 2829.)

2.3 Unen laatu

Unen laadulla tarkoitetaan unen tehtävien epäonnistumista tai onnistumista. Uni on laadullisesti hyvää, jos se täyttää tehtävänsä. Unen laatuun vaikuttaa ihmisen ikä, lääkkeet, fyysiset ja psyykkiset sairaudet. Unen laadussa on havaittu olevan myös sukupuolieroja. Naisten unen laatu on tutkitusti huonompaa kuin miesten. (Hyypä & Kronholm 1998, 18 - 19.) Unen laatua voivat huonontaa muun muassa siirtynyt unirytm, unen aikainen käveleminen, päihteet, kivut ja jotkut sairaudet (Partinen & Huovinen 2007, 20).

On tutkittu, että unen laatu on voimakkaammin yhteydessä huonontuneeseen terveydentilaan ja sen tuomiin muutoksiin, kuin unen pituus. Unen laatu on siis selvästi yh-

teydessä terveyshaittoihin. Unen laadulla on vaikutusta sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. (Hyypä & Kronholm 1998, 47 - 48.)

2.4 Unen vaiheet

Uni koostuu eri vaiheista eli sykleistä, jotka vaihtelevat yön aikana. Yön aikana unisyklejä on noin viisi, ja pääsääntöisesti jokainen unisykli kestää kerrallaan noin 90 minuuttia. Jokaisella syklillä on oma tärkeä merkityksensä. Syklejä tarvitaan, jotta uni olisi laadultaan mahdollisimman hyvää ja tarkoituksenmukaista. Unen syklien aikana elimistön ruumiinlämmössä ja sydämen sykkeessä tapahtuu muutoksia. Myös tiettyjen hormonien tuotanto on vahvasti riippuvainen unesta. Esimerkiksi kasvuhormonia erittyy syvän unen aika. (Partinen & Huovinen 2007, 35 - 45.)

Univaiheet voi luokitella neljään päävaiheeseen (S1-, S2-, S3- ja S4-uni) sekä REM-uneen (Rapid Eye Movement). Ensimmäisessä vaiheessa (S1) ihminen on nukahtamisvaiheessa, toisessa vaiheessa (S2) kevyessä unessa ja kolmannessa (S3) syvän unen vaiheessa. Neljännessä unen vaiheessa (S4) olemme syvimmissä unen vaiheessa. Jos ihminen herätetään kolmannen tai neljännen vaiheen aikana, olo tuntuu tällöin sekavalta. Viides unen vaihe (REM-uni) on merkityksellisin. REM-unen aikana aivot ovat aktiivisessa tilassa, jolloin näemme unia. Tällaisen unen vaihe on tärkeää aivojen akkujen lataamisen kannalta ja on tärkeää myös oppimisen kannalta. (Dyregrov 2002, 26 - 29.) Nämä yllä mainitut unisyklienvaiheet seuraavat toisiaan. Vaiheet voivat olla kestoltaan eripituisia, mutta ne toistuvat samassa järjestyksessä. Univaiheen käynnistymistä edeltää nukahtamisvaihe, jonka kesto on noin 15 minuuttia. Ihminen yleensä nukahtaa, jos nukahtamiseen vaikuttavat tekijät ovat kunnossa. (Partinen & Huovinen 2007, 26 - 40.)

3 UNEN MERKITYS HYVINVOINTIIN

3.1 Fyysinen hyvinvointi

Tutkimusten mukaan fyysinen työkyky ei laskenut alle kolmen vuorokauden valvomisen seurauksena. Valvomisen kuitenkin vaikuttaa lihasliikkeiden nopeuden hidastumisena ja motivaation lasku ilmenee fyysisten ponnistelujen suorittamisen vaikeutena. Valvomisen, fyysisen rasituksen ja unen puutteen seurauksena saattaa ilmetä kehon lieviä lämmönsäätelyjärjestelmän häiriöitä. Riittämätön uni vaikuttaa negatiivisesti

monien hormonien eritykseen ja immunologisen järjestelmän toimintaan. (Hyypä & Kronholm 1998, 43.) Myös elimistön vastustuskyky heikkenee ja infektiot tarttuvat herkemmin, jos ihminen kärsii unen puutteesta (Partinen & Huovinen 2007, 67).

Unisyklin pituuteen on yhteydessä paino ja sen vaihtelut. Kun paino kasvaa, unisykli pitenee ja päinvastoin. (Hyypä & Kronholm 1998, 55.) Tutkimusten mukaan lyhyt yöuni on yhteydessä ylipainoon. Univaje lisää lihavuuden ja diabeteksen riskiä. Väsyneenä ihminen on nälkäinen ja ruokahalu on suuri. Tutkimusten mukaan aikuiset, jotka nukkuvat alle 7 tuntia yön aikana ovat lihavampia kuin aikuiset, jotka nukkuvat enemmän. (Rintamäki & Partonen 2009, 693 - 694.)

Valvominen aiheuttaa lieviä muutoksia aineenvaihduntaan. Proteiiniaineenvaihdunta saattaa lisääntyä unenpuutteen aikana kasvaneen energiatarpeen turvaamiseksi. Jos unenpuute pitkittyy, kehon luurankolihakset ja kudokset alkavat käyttämään vapaita rasvahappoja energianlähteenä. Kahden tai useamman yön valvominen voi johtaa siihen, että elimistö alkaa käyttää hiilihydraattien sijasta lipidejä. Tämä johtaa plasman vapaiden rasvahappojen määrän kasvuun ja glukoosin käyttö plasmassa hidastuu. Tällaisessa tilanteessa aineenvaihdunta saa diabeteksen esiastetta muistuttavia piirteitä ja kolesteroliaineenvaihdunnan muutokset muistuttavat sydän ja verisuonisairauksia. (Hyypä & Kronholm 1998, 43.)

3.2 Psykkinen hyvinvointi

Riittämättömän unen vaikutukset heijastuvat monilla ihmisillä psyykkiseen toimintakykyyn. Olennaisin vaikutus näkyy koetun elämänlaadun huomattavana laskuna. (Hyypä & Kronholm 1998, 46 - 47.) Unenpuute näkyy mielialan laskuna ja ärtyisyys kasvaa (Hyypä & Kronholm 1998, 38).

Unen aikana ihmisen elimistö palautuu rasituksesta ja keho korjaa itse itseään. Aivot tarvitsevat unta päivittäisten toimintojen ylläpitoon. Nukkuminen vaikuttaa myös muistiin ja oppimiseen. Unen aikana aivot järjestelevät päivällä opittuja asioita ja tallentavat ne muistiin. Liian vähäinen uni voi vaikuttaa negatiivisesti oppimistuloksiin. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 141 - 142.)

Unenpuute vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn suorituskyvyn laskuna ja motivaation heikentymisenä. Suorituskyky laskee, kun keskittymiskykyä ylläpitävät meka-

nismit heikkenevät, aivojen informaation käsittelynopeus hidastuu ja muistitoiminnot häiriintyvät. Esimerkiksi valvominen ei niinkään vaikuta ihmisen kykyyn ymmärtää lukemaansa, mutta lukemisesta tulee huomattavasti vaikeampaa, koska keskittyminen ja muistijäljen painaminen heikkenevät selvästi. Keskittymiskyky on yhteydessä motivaation tasoon. Unenpuute näkyy enemmän halukkuudessa kuin kyvyssä suorittaa tehtäviä. Esimerkiksi väsynyt henkilö voi selvästi parantaa suoritustaan niin tahtoesaan. (Hyypä & Kronholm 1998, 38.)

4 UNEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ OPISKELIJOILLA

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden unirytmien on todettu häiriintyvän helposti opiskelijoiden valvoessa myöhään, jolloin säännöllistä unirytmia ei enää noudateta. Opiskelijalle tyypillistä on, että riittämätön uni on ajanpuutteen ja kiireisen elämän seuraus. Tentteihin saatetaan valmistautua yömyöhään ja tehtävät jätetään tehtäväksi viimeiseen iltaan. (Härmä & Sallinen 2004, 11 - 12.) Opiskelijoista 8 % vastasi nukkuvansa alle 7 tuntia yön aikana ja 3 % yli 10 tuntia. 19 % opiskelijoista arvioi nukkuvansa harvoin tai melkein koskaan riittävästi. Päivittäistä väsymystä koki 9 % kaikista opiskelijoista. Vuonna 2008 korkeakouluopiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan miesopiskelijoista viikoittaisista uniongelmista kärsi 17 % ja naisista 26 %. Saman tutkimuksen mukaan viikoittaisista väsymystä ilmeni miesopiskelijoilla 19 % ja naisilla noin 40 %. (Kunttu & Huttunen 2009, 47 - 53.) Opiskelijoiden kokemat uniongelmat ovat laskussa, jos verrataan 2012 korkeakouluopiskelijoille tehtyyn terveystutkimukseen. Vuonna 2012 uniongelmista kärsi yliopisto-opiskelija naisista 23 % ja miehistä noin 15 %. (Kunttu & Pesonen 2009, 92.)

4.1 Opiskelu ja stressi

Yksi suurimmista unettomuutta aiheuttavista tekijöistä on stressi (Partinen & Huovinen 2007, 126). Tutkimusten mukaan jopa 45 % korkeakoulututkinnon suorittaneista kokee työstressin nukkumista haittaavaksi tekijäksi. Opiskelijan elämässä tavallisia ovat ylikuormittavat tilanteet, jotka aiheuttavat stressiä. Tällaisia ovat muun muassa tehtävien ja tenttien kasautuminen, jolloin on pakko kiristää työtahtia ja luopua tarpeellisista yöunista. (Hannula ym. 2009, 11.) Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan opiskelijoista 30 % koki stressiä opiskeluiden aikana. Eniten stressiä aiheutti esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. Yhtenä

opiskelijoiden suurimpana ongelmana oli jatkuvan ylirasituksen kokeminen, jota raportoin lähes 43 % opiskelijoista. (Kunttu & Pesonen 2012, 92.)

Tunnollinen opiskelija voi kehittää itselleen liiallisia suorituspaineita, joka saa elimistön ylikuormittumaan ja näin ollen stressiä syntyy. Tällaisessa tilanteessa on vaarana juuttua unettomuuskierteeseen, jolloin univaje heikentää kykyä selviytyä asioista ja luottamus omiin kykyihin häviää. Stressin oireet on syytä tunnistaa ajoissa. Nukahtamisvaikeudet ja heräilyt öisin aiheuttavat myös fyysisiä oireita kuten päänsärkyä, selkäkipuja, vatsavaivoja ja korkeaa verenpainetta. Vaikeudet vaikuttavat myös mieleen aiheuttaen äkkipikaisuutta, mielialan vaihtelua ja aggressiivista käytöstä. (Hannula ym. 2009, 11.)

4.2 Nukkumisympäristö

Nukkumisympäristöön kuuluvat makuuhuone, tyyny, peitto, sänky, patja sekä muut petivaatteet. Nukkumisergonomia merkitsee nukkumisympäristöä. Nukkumisympäristöllä on konkreettinen vaikutus uneen ja unen laatuun. Unen saantia voi helpottaa nukkumisympäristöä muokkaamalla. Makuuhuone olisi hyvä tuulettaa ennen nukkumaan menoa ja ympäristö tulisi pimentää verhoilla. Myös säännöllisistä petivaatteiden puhtaudesta ja tuulettamisesta tulee huolehtia. Juuri ennen nukkumaan menoa television ja tietokoneen käyttöä tulisi vältellä. Useimmissa tapauksissa nukkumisympäristöön voi itse vaikuttaa. Arkiaskareita ei tule viedä makuuhuoneeseen, vaan olisi tärkeää, että makuuhuone olisi tarkoitettu vain nukkumiseen ja hiljentymiseen ennen nukkumaan menoa. Nukahtamista voi vaikeuttaa levoton nukkumisympäristö, myöhäinen raskas ateria tai nautintoaineiden käyttö. (Partinen & Huovinen 2010, 210.)

4.3 Valvominen

Valvominen aiheuttaa väsymystä ja siitä seuraa unen puutetta. Unen puute voi aiheuttaa esimerkiksi keskittymiskyvyn heikkenemistä, päätöksenteon vaikeutta ja oppimiskyvyn heikkenemistä. Tällöin myös nukahtamisalttius kasvaa ja motivaatio tehtävien suorittamiseen laskee. Valvomisesta johtuva unen puute vaikuttaa myös aivoihin häiriten muistitoimintoja ja uuden informaation vastaanottamista. Lisäksi unen puute johtaa vastustuskyvyn heikkenemiseen, mikä puolestaan altistaa ihmisen erilaisille tulehdussairauksille. Tutkimuksissa on todettu, että yhden vuorokauden ajan kestävä yhtä-

jaksoinen valvominen vastaa yhden promillen humalatilaa. (Partinen & Huovinen 2007, 64 - 65.)

Unen puutteesta johtuvan toimintakyvyn elpymiseen ei riitä yksi hyvin nukuttu yö. Viivästynyt unijakso voi nousta ongelmaksi nuorilla. Tämä tarkoittaa sitä, ettei nuori pysty nukahtamaan haluttuna kellonaikana, vaan valvominen voi jatkua aamuyöhön. Tästä johtuen aikainen aamuherätys on todella vaikea, koska unimäärä on jäänyt riittämättömäksi. (Partinen & Huovinen 2007, 83.) Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan opiskelijoilla toistuvina ongelmina oli jatkuvan ylläpidon kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi tai masentuneeksi, tehtäviin keskittymisen vaikeus sekä valvominen huolien takia. (Kunttu & Pesonen 2012, 92.)

4.4 Fyysiset ja psyykkiset tekijät

Univaikeudet vaikuttavat normaalissa arjessa selviytymiseen. Väsyneenä vireystila on alhaalla, ei jaksakaan tehdä mitään ja motivaatio on kadoksissa. Tällöin ihminen pyrkii välttämään tekemästä asioita, jotka vaikuttavat negatiivisesti uneen ja unenlaatuun. (Partinen & Huovinen 2007, 36.) Vireystilaa säätelee unen ja valveen välinen tasapaino. Liiallinen vireystila on unelle este. Vireyttä lisää fyysinen tai psyykinen aktiivisuus, ongelmien jättäminen taka-alalle päiväsaikaan, huoli unen riittävästä saannista ja uni-valverytmin katkeaminen. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan joka neljännelle opiskelijalle ongelmia vuorokausirytmisä aiheutti Internetin käyttö. Myös sähköpostin ja kännykän jatkuva käyttö aiheuttivat vireystilan kohentumista. (Hannula & Mikkola 2011, 203 - 205.)

Unettomuuden tai unihäiriöiden syynä voivat olla erilaiset fyysiset sairaudet tai pitkittyneet kipuoireet. Tällaisia voivat olla esimerkiksi päänsärky, selkä- ja nivelkiput, suolistosairaudet, virtsavaivat sekä raajojen verenkiertohäiriöt. (Hannula ym. 2009, 20.) Korkeakouluopiskelijoille tehdysä terveystutkimuksessa (2008) raajojen ja nivelten kipuja esiintyi noin 8 %:lla miehistä viikoittain. Naisista 27 % ilmoitti kärsivänsä viikoittaisesta päänsärystä. (Kunttu & Huttunen 2009, 47 - 48.)

Tutkimuksista on selvinnyt, että nuoren ihmisen viiden tunnin yönillä on negatiivinen vaikutus psyykkiseen toimintakykyyn. Uniongelmissa johtuvat psyykkiset haittavaikutukset ovat vahingollisia toimintakyvyn kannalta. Univaikeuksista johtuviin psyykkisiin haittoihin voidaan lukea mm. kognitiivisten toimintojen hidastuminen, jo-

ka vaikeuttaa uuden oppimista ja vanhojen asioiden muistamista. Myös informaatio-prosessi etenee hitaammin. Psykkisen unettomuuden taustalla voi olla myös depressio. Uniongelmat voivat johtaa siihen, että ihminen saa depressiivisiä piirteitä. Ihmiselle tulee normaaleita masennuksen oireita ja hän tuntee olonsa passiiviseksi. Tällainen voi olla myös normaali reaktio unettoman yön jälkeen. (Partinen & Huovinen 2011, 38.)

Masentuneella ihmisellä uni on hajanaista ja masentunut ei pysy unessa kauan. Unettomuuden lisäksi masentuneella ihmisellä on monesti muitakin oireita. Esimerkiksi unettomuus ja ahdistuneisuus kulkevat usein käsi kädessä. Unettomuudesta kärsivä ahdistuu helposti, kun ei saa unta ja tästä syystä uneen pääsy hankaloituu. Myös huolien ja murheiden miettiminen lisää ahdistuksen tunnetta. Erilaiset huolet ja murheet, voimakkaat tunnevaihtelut sekä elämän kriisit tuovat usein mukanaan myös häiriöitä uneen ja johtavat monilla unettomuuteen. (Kunttu & Huttunen 2009, 47 - 48.)

4.5 Internet

Opiskelijat, joilla oli internetin käytöstä johtuvia ongelmia, kärsivät enemmän nukah-tamisvaikeuksista tai öisistä heräilyistä. Korkeakouluopiskelijat viettävät netissä aikaa keskimäärin noin 5,5 tuntia vuorokaudessa. Miehet viettävät keskimäärin kuusi tuntia netissä vuorokauden aikana ja naiset tunnin vähemmän kuin miehet. Vastanneista opiskelijoista 16 % kertoi netin käytön aiheuttavan ongelmia opiskelussa ja saman verran opiskelijoista raportoi netin käytön haittaavan vuorokausirytmää. Kolmasosa opiskelijoista, joilla netinkäyttö aiheutti ongelmia, nukkui 8 tuntia yön aikana. Nais-opiskelijoilla yössä nukuttujen tuntien määrä oli yhteydessä netinkäytöstä johtuviin opiskeluongelmiin. (Björklund, Heiskanen & Kokko 2011, 63 - 64, 72.)

Sähköinen media voi vaikuttaa unen saantiin siirtämällä nukkumaanmenoaikaa myö-hemmäksi. Näytön kirkas valo voi ehkäistä melatoniinin eritystä ja aiheuttaa fysiolo-gista aktivoitumista. (Urrila & Pesonen 2012, 2829.) Vajaa viidesosa opiskelijoista käytti viikon aikana internetiä 20 tuntia opiskelu- tai työtarkoituksiin. Enemmän inter-netiä käytetään kuitenkin ns. viihdekäyttöön (pelaamiseen, sosiaaliseen mediaan tai verkkokauppoihin), keskimäärin yli 14 tuntia viikon aikana. (Kunttu & Pesonen 2012, 75.)

Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan miehistä 28 % ja naisista 22 % koki netissä käytetyn ajan haittaavan opiskelua. Jopa viidesosa opiskelijoista ilmoitti netissä vietetyn ajan aiheuttavan ongelmia vuorokausirytmisissä. (Kunttu & Pesonen 2012, 75.)

4.6 Ihmissuhteet

Opiskelijoiden unihäiriöiden taustalla voivat olla ihmissuhteista aiheutuvat huolet (Hannula ym. 2009, 205). Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan kahdella kolmesta opiskelijasta oli vakituinen parisuhde ja lapsia oli lähes 9 %:lla opiskelijoista (Kunttu & Pesonen 2012, 86). Tutkimusten mukaan elämän kriisit vaikuttavat uneen negatiivisesti ja uni häiriintyy. Esimerkiksi ongelmilla perheen sisällä tai parisuhteessa on merkityksellinen vaikutus uneen. (Kunttu & Huttunen 2009, 47 - 48.)

Useimmiten unen puute näkyy väsymyksen tunteen voimistumisena ja näin ollen laskee mielialaa. Unen puute saa aikaan myös vihamielisyyttä ja ärtyisyyttä, mikä aiheuttaa kitkaa ihmissuhteissa. (Hyyppä & Kronholm 1998, 38.) Sosiaalinen vuorovaikutus heikkenee univaikeuksista kärsivillä ihmisillä ja tämä näkyy muun muassa siten, että uniongelmissa kärsivät ihmiset saattavat eristäytyä omiin oloihinsa (Partinen & Huovinen 2011, 38).

4.7 Työ

Tilastokeskuksen mukaan ammattikorkeakouluopintojen ohessa työssäkäyvien osuus oli 59 %. Kaikista opiskelijoista naiset kävivät miehiä yleisemmin opintojen ohella työssä. Työssäkäyviä oli naisista 60 % ja miehistä 53 %. (Tilastokeskus 2013.)

Opiskelun ohella työssäkäynti on useille opiskelijoille toimeentulon kannalta välttämätöntä. Työssäkäynnillä opintojen ohella on vaikutuksia opiskelijoiden elämään ja siitä on tutkitusti enemmän hyötyä kuin haittaa. Työssäkäynti lisää opiskelumotivaatiota ja se koettiin hyödylliseksi ammattitaidon ja osaamisen kehittymisen kannalta. Vain pieni määrä opiskelijoista raportoi työntöön haittaavan opintoja. (Aho, Hynninen, Karhunen, Vanttaja 2012, 15.) Yleisesti opiskelijoiden työssäkäynnin ajatellaan haittaavan opintojen kulkua, mutta yliopisto-opiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan näin ei ole. Omalta alalta saatu työkokemus opiskeluaikana on osoittautunut

hyödylliseksi opiskelumotivaation ja valmistumisen kannalta. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2006, 62.)

Uni-valverytmin muutokset sekä unen määrän ja laadun vaihtelut ovat keskeisimpiä tekijöitä, joiden kautta työajat vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen. (Järnefelt & Hublin 2012, 138.) Vuorotyön yleisiä haittoja ovat väsymys, nukahtamisvaikeudet, yöunen katkonaisuus ja lyhyt vuorokautinen uni, etenkin yötyön jälkeen. On tutkittu, että ihmisen vireystaso on alhaisimmillaan aamuyöllä. Näin ollen esimerkiksi erilaisien virhesuoritusten määrä on suurempi aamuyön tunteina verrattuna päivätyöhön. (Partinen 2012.)

4.8 Pääteet

Alkoholi, huumeet, tupakka ja kofeiinipitoiset juomat ovat päihteitä, jotka voivat lisätä uniongelmia (Käypä hoito 2008). Yleisesti alkoholilla on nukahtamista edistävä vaikutus, mutta juuri ennen nukkumaanmenoa nautitut alkoholiannokset huonontavat unenlaatua. Alkoholi vähentää syvän REM-unen määrää ja rikkoo unirytmien. (Hannula ym. 2009, 19.) Alkoholin käyttöä tulisi välttää noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa (Huttunen, 2013).

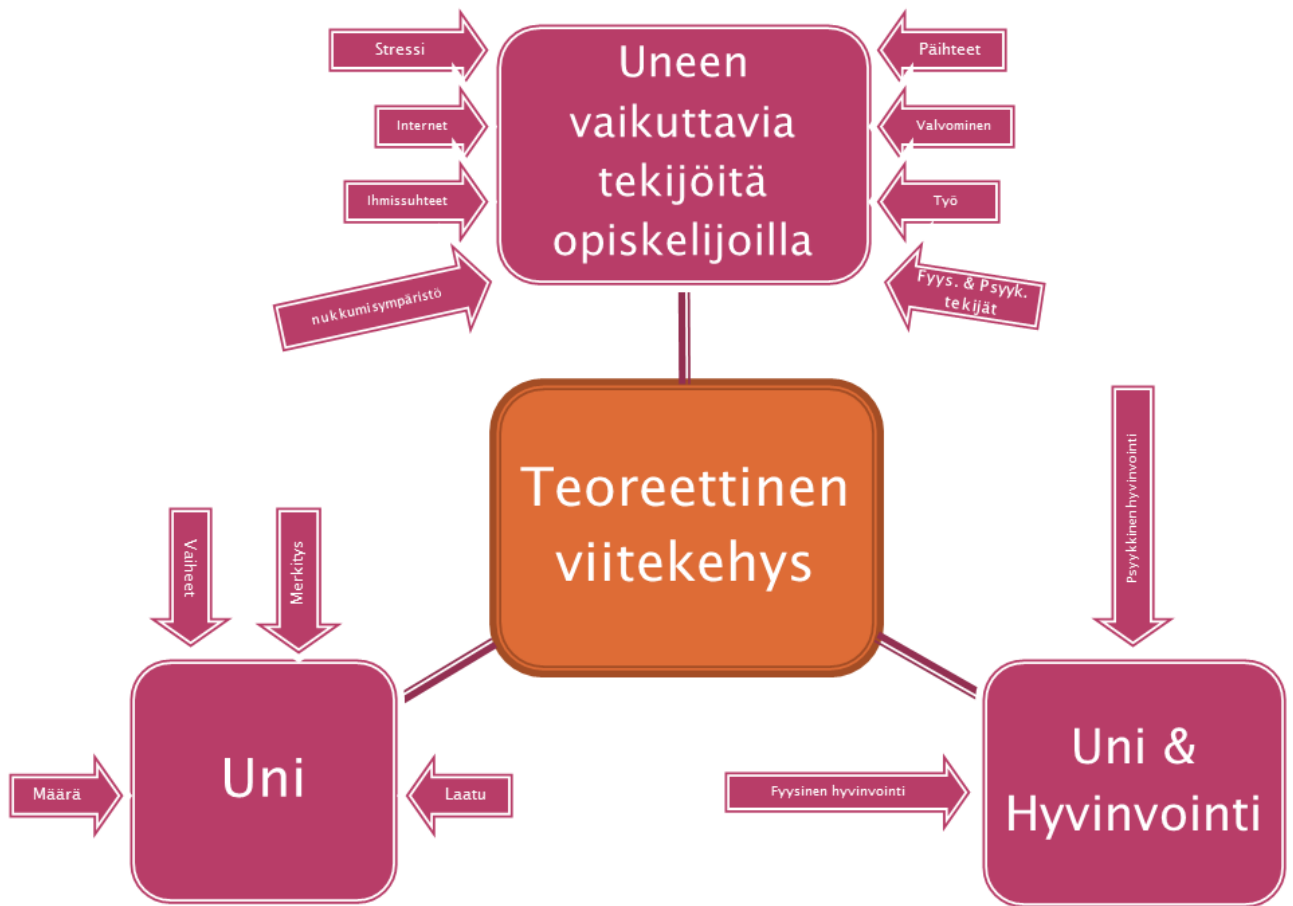
Korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen (2012) mukaan ammattikorkeakoulun miesopiskelijoista 22 % käytti runsaasti alkoholia ja naisista 12 %. Etenkin miesopiskelijat ovat vähentäneet alkoholin käyttöä, jos verrataan vuoden 2008 terveystutkimukseen, jossa runsaasti alkoholia käyttävien osuus oli 27 %. Yleisesti ammattikorkeakouluopiskelijat käyttävät enemmän alkoholia kuin yliopisto-opiskelijat. (Kunttu & Pesonen, 69 - 70.)

Myös huumausaineet aiheuttavat sekä käytön että lopettamisen yhteydessä univaikeuksia. Keskushermostoa lamaavat huumeet (kannabis) ja keskushermostoa stimuloivat aineet (esim. amfetamiini) häiritsevät normaalia unirytmää. (Hannula ym. 2009, 19.) Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista 19 % oli kokeillut tai käyttänyt huumeita, lääkkeitä tai sekakäyttäneet alkoholia ja lääkkeitä päihetymistarkoituksessa. Vuonna 2008 vastaava luku oli 23 %. (Kunttu & Pesonen, 72 - 73.)

Tupakalla on piristävä vaikutus elimistössämme. Tupakassa oleva nikotiini nostaa verenpainetta ja sykettä sekä saa hermoston aktivoitumaan. Tupakoitsijan uni on kevyempää ja katkonaisempaa kuin niillä, jotka eivät polta. (Hannula ym. 2009, 19 - 20.) Tupakointia tulisi välttää 4-5 tuntia ennen nukkumaanmenoa (Huttunen, 2013). Tutkimusten mukaan tupakointi on vähentynyt sekä yliopisto- että ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Korkeakouluopiskelijoiden terveystarkastukseen vuonna 2012 vastanneista ammattikorkeakouluopiskelijoista 13 % poltti päivittäin. (Kunttu & Pesonen 2012, 66.)

5 YHTEENVETO TEOREETTISISTA LÄHTÖKOHDISTA

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys tarkoittaa tutkittavaan ilmiöön liittyvän tutkimuksen tarkempaa esittelyä. Viitekehysten avulla tutkija kertoo, millaisten käsitteiden avulla lähestyy tutkittavaa asiaa ja miten tutkittavaa asiaa on tutkittu aiemmin. Käsitteellistäminen on erityisen tärkeää. Viitekehysten avulla tuodaan esille sekä peruskäsitteet että lähikäsitteet. Viitekehysten avulla tutkija esittelee millaisten teorioiden, mallien ja lähestymistapojen avulla tutkija tarkastelee tutkimuskohdetta. (Willberg 2009, 1 - 3.)



Kuva 1. Työn teorettinen viitekehys

Kuvassa 1 esitetään tämän opinnäytetyön teorettinen viitekehys. Työn viitekehys muodostui kolmesta pääteemasta, jotka ovat uni, uni ja hyvinvointi sekä uneen vaikuttavat tekijät opiskelijoilla. Uneen vaikuttavat tekijät tunnistettiin aiemmista korkeakouluopiskelijoille tehdyistä tutkimuksista. Uni ja hyvinvointi teemassa käsitellään fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia ja miten vähäinen uni vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Uni-teemassa käsitellään yleisesti unen määrää, laatua, merkitystä ja unen vaiheita.

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat ja mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja unen laatuun. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden nukkumisesta ja hyvinvoinnista Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Kuinka monta tuntia ammattikorkeakouluopiskelija nukkuu yön aikana?
2. Millainen käsitys opiskelijoilla on unen merkityksestä?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja unen laatuun?
4. Kuinka paljon uniongelmia esiintyy opiskelijoilla?
5. Mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoiden uniongelmia?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin virallisesti tammikuussa 2014. Työtä aloitettiin kuitenkin työstämään projektityön merkeissä jo loppuvuodesta 2013. Työn tekeminen aloitettiin kartoittamalla tietoa erilaisista lähteistä ja tutkimalla samasta aiheesta tehtyjä muita tutkimuksia. Tämän jälkeen laadittiin tutkimussuunnitelma ja tutkimusta lähdettiin työstämään teorian pohjalta. Tutkimussuunnitelman valmistuttua opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vararehtorilta. Kun tutkimuslupa hyväksyttiin, aloitettiin varsinainen aineiston kerääminen.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä muodostetaan yleiskuva muuttujien välisistä suhteista ja eroista ja saadaan vastauksia kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. (Vilka 2007, 13 - 14.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää selvittää aiemmista tutkimuksista saadut johtopäätökset, teorian tiedot tutkimusongelmista sekä suunnitelma aineiston keruusta. Lisäksi kvantitatiiviseen tutkimukseen kuuluu tulosten tilastollinen analysointi, jota voi havainnoida esimerkiksi kuvioin ja taulukoin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.)

7.1 Tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa keskeistä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat sekä käsitteiden määrittely (Hirsjärvi ym. 2009, 131). Tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada vastaus kysymyksiin, jotka pohjautuvat tutkimusongelmiin (Heikkilä 2008, 14). Määrällisessä tutkimusmenetelmässä käsitellään tutkittavia asioita numeroiden avulla. Tutkittava tieto saadaan nume-

roina tai vaihtoehtoisesti aineisto ryhmitellään numeeriseen muotoon. Numerotiedot tulkitaan ja selitetään sanallisesti. (Vilkkä 2007, 14.)

Kyselytutkimuksen etuna on muun muassa se, että kyselyn avulla saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto. Samalla kertaa voidaan kysyä montaa asiaa monelta eri ihmiseltä. Tämän avulla säästyy tutkijan aikaa. Huolellisesti laadittu kyselylomake on helppo käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida tuloksia tietokoneen avulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 184).

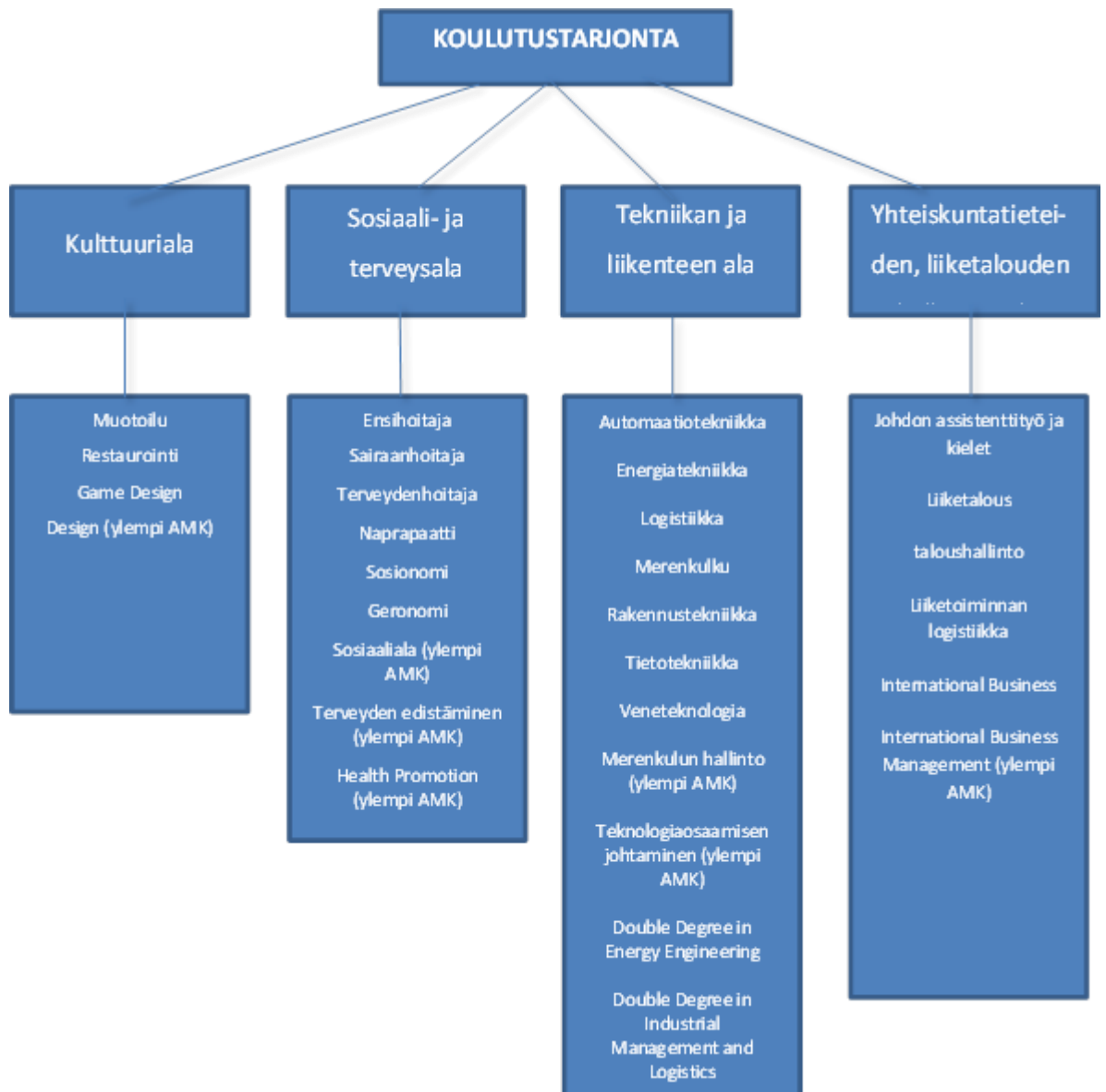
7.2 Otanta

Otannalla tarkoitetaan menetelmää, jolla jokin ryhmä poimitaan perusjoukosta. Otos on osa perusjoukkoa, jonka avulla saadaan kokonaiskuva tutkittavasta kohderyhmästä. Otos siis kuvastaa perusjoukkoa. Otantamenetelmiä on useita: kokonaisotanta, yksinkertainen satunnaisotanta, systemaattinen otanta, ositettu otanta ja ryväotanta. (Vilkkä 2007, 52.) Tämän opinnäytetyön otantamenetelmänä käytettiin kokonaisotantaa ja tutkimuksen kohderyhmänä olivat kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat. Kokonaisotannalla tarkoitetaan, että koko perusjoukko valitaan mukaan tutkittavaan joukkoon. Kokonaisotanta on järkevää tehdä silloin, kun otoskoko on yli puolet perusjoukosta. (Vilkkä 2007, 52.)

Otoskokoä valittaessa on myös syytä huomioida kato. Hyvin harvoissa tutkimuksissa vastausprosentti on 100. Vastaamatta jättäminen, vastaajien puutteellinen informointi tai virheellisesti täytytyt lomakkeet vaikuttavat katoon merkittävästi. Myös vastaajien motivointi on tärkeää. Vastaajia voi motivoida vastaamaan kiinnostavan saatekirjeen avulla sekä tekemällä kyselylomakkeesta mahdollisimman helposti ymmärrettävän. Myös uusintakyselyn suorittamisella voidaan vaikuttaa katoon. (Heikkilä 2008, 44.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat siis kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu on Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy:n omistuksessa. Ammattikorkeakoulu tukee koulutuksella alueellista osaamista, innovatiivisuutta ja hyvinvointia. Kymenlaakson ammattikorkeakoululla on myös valtakunnallisesti katsottuna merkittäviä osaamisalueita sekä tutkimus- ja kehittämistoimintaa. (Maakunnan innovatiivinen korkeakouluttaja 2013.) Opiskelijoita ammattikorkeakoulussa on noin 4500. Tällä hetkellä koulutusta järjestetään kolmel-

la eri kampuksella: Kotkassa on kaksi ja Kouvossa yksi kampus (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2013 – 2014).



Kuva 2. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun koulutusalat (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu tarjoaa tutkintoon johtavaa koulutusta neljällä eri koulutusosalalla 2014)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa on mahdollista opiskella tutkinto neljällä eri koulutusosalalla. AMK-tutkintoon johtavia koulutusohjelmia on 21 ja ylempään AMK-tutkintoon johtavia koulutusohjelmia 7. Tarkempi esittely tarjolla olevasta koulutustarjonnasta näkyy kuvassa 2. (Kymenlaakson ammattikorkeakoulu 2013 – 2014.)

7.3 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomakkeen laatimiseen tarvitaan kirjallisuuteen perustuvaa teoriapohjaa. Ilman teoriaa kysymysten laatiminen on melkein mahdotonta. (Heikkilä 2008, 47 - 49.)

Tämän tutkimuksen teoriatieto on peräisin kirjoista, internetistä ja aiheeseen liittyvistä tutkimuksista ja artikkeleista.

Tutkimuksen tavoite on selvitettävä, ennen kuin kyselylomaketta aletaan laatia. Tutkijan tulee miettiä tutkimusongelmia ja niiden täsmentämistä. Käsitteet on määriteltävä tarkasti sekä mietittävä, minkä tutkimusasetelman valitsee. Tutkijan on varmistuttava siitä, että esitetyt kysymykset antavat vastauksen selvitettävään asiaan. Kysymyksiä ei voi enää muuttaa, kun kyselylomakkeet on lähetetty ja tiedot kerätty. (Heikkilä 2008, 47 - 49.) Kyselylomakkeen kysymykset ovat johdettu tutkimuksen teoriaosasta ja tämä on tarkistettu muuttujataulukkoa apuna käyttäen. Tarkempi erittely teoriaosan johdetuista kysymyksistä sekä kysymyksiin liittyvistä teoriakohdista löytyy liitteen 1 muuttujataulukosta.

Tutkimuksen aineiston keräämiseen käytettiin 4-portaista Likertin asteikkoa. Yleensä kyselylomakkeissa käytetään joitakin seuraavista kolmesta muodosta: avoimet kysymykset, monivalintakysymykset ja asteikkoihin perustuvat kysymykset. (Hirsjärvi ym. 2009, 187 - 189.) Likertin asteikkoa käytetään paljon mielipideväittämissä kysymyksissä. Likertin asteikko voidaan toteuttaa 4-, 5-, 7- tai 9-portaisena. Asteikko toimii niin, että asteikon toisessa ääripäässä on yleensä vastausvaihtoehto ”täysin samaa mieltä” ja toisessa ääripäässä vastausvaihtoehto ”täysin eri mieltä”. Vastaajan täytyy valita sellainen vastausvaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa käsitystä. (Heikkilä 2008, 53.) Alun perin vaihtoehto ”en osaa sanoa” jätettiin pois koko mittarista, koska näin vastaajan täytyi ottaa kantaa kysymykseen pakosti. Teknisistä ongelmista johtuen, ”en osaa sanoa” -vastausvaihtoehtoa ei saanut kuitenkaan poistettua näkyvistä ja näin ollen vastaajat pystyivät valitsemaan myös sen vastausvaihtoehdon, vaikka se ei mittarissa ollutkaan.

Onnistunut kyselylomake on tärkeä tekijä laadukkaaseen ja luotettavaan tutkimukseen kannalta. Erityisen tärkeää on lomakkeen huolellinen suunnittelu, kysymysten muotoilu ja kyselylomakkeen testaus. Kyselylomake pitää aina esitellä ennen kuin aletaan kerätä varsinaista tutkimusaineistoa. Esitestäjina voivat toimia esimerkiksi asiantuntijat tai perusjoukkoon kuuluvat henkilöt. (Vilka 2007, 78.) Kyselylomakkeen esitellämisen

jälkeen kysymyksiä ja lomaketta voi muokata palautteen perusteella (Heikkilä 2008, 61). Kyselylomakkeen esitestajina toimivat 2 opiskelutoveriani, jotka arvioivat kyselylomakkeen kokonaisuudessaan. Palautteen perusteella mitään suurempia korjausehdotuksia ei ilmaantunut. Esitestauksen tavoitteena on esimerkiksi saada tietoa, onko kysely selkeä, kysymykset helposti ymmärrettäviä ja onko mukana turhia kysymyksiä. Testauksen jälkeen tehdään tarvittavat muutokset ja tämän jälkeen lähetetään tutkitaville varsinainen kyselylomake. (Heikkilä 2008, 61.)

Ennen kyselyyn vastaamista, vastaajille lähetettiin sähköpostitse saatekirje (ks. liite 2). Saatekirje on yleensä yhden sivun pituinen teksti, jossa alustetaan tutkimuksen tausta ja tarkoitus sekä vastaajat saavat tietoa siitä, mihin tarkoitukseen heidän vastauksiaan käytetään. Saatekirjeen perusteella vastaaja voi päättää haluaako osallistua tutkimukseen vai ei. Vastaaja voidaan motivoida osallistumaan tutkimukseen, jos saatekirje sisältää tarpeeksi ja selkeästi tietoa tutkimuksesta. (Vilkka 2007, 80 - 87.) Opiskelijoille lähetetyssä saatekirjeessä ilmoitettiin tutkimuksen tausta ja tarkoitus. Saatekirjeessä kerrottiin opiskelijoille myös tutkimuksen hyödynnettävyys, sekä kuinka aineisto hävitetään tutkimusaineiston valmistuttua. Saatekirjeessä opiskelijoille annettiin myös informaatio, että kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan anonyymisti. Saatekirjeessä ohjeistettiin lisäksi, miten kysymyksiin vastataan.

7.4 Aineiston keruu

Aineiston keräämisen ajankohta kannattaa miettiä tarkasti ennen kyselyn aloittamista. Jos ajoitukseen ei kiinnitä huomiota, vastausprosentti saattaa jäädä liian alhaiseksi. Esimerkiksi lomat ja vuodenaajat on syytä huomioida ennen aineiston keräämistä. (Vilkka 2007, 28.) Tämä tutkimusaineiston keräämiseen ajankohdaksi valittiin huhtikuu, koska se oli riittävän aikaisin ennen tulevaa kesälomaa ja pyrittiin siihen, että mahdollisimman moni opiskelija olisi vielä koulussa, jolloin vastausprosentti olisi korkeampi.

Ennen aineiston keräämistä ja ennen saatekirjeen lähettämistä vastaajille annettiin etukäteisinformaatio kyselystä noin viikko ennen varsinaisen aineiston keräämistä. Etukäteistiedote lähetettiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun viestintään, josta tiedote laitettiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Internet-sivujen uutistiedotteeseen sekä Intranettiin esille. Myös koulun televisioihin tuli tiedote näkyviin. Näin varmistet-

tiin, että opiskelijat saivat tiedon kyselystä ennen kyselyn aloittamista ja he olivat tietoisia, milloin vastausaika alkaa.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisesti Internet-kyselynä. Kyselyn toteuttamiseksi on olemassa Internet-pohjaisia tutkimus- ja tiedonkeruuohjelmia. Tässä kyselyssä aineisto kerättiin ZEF-ohjelmalla. Internet-kysely on nopea tapa kerätä tietoa ja vastaajien vastaukset tallentuvat automaattisesti tietokantaan. Tämä mahdollistaa aineiston käsittelyn tilasto-ohjelmalla heti vastausajan päätyttyä. Kaikille perusjoukon jäsenille tulee antaa tieto kyselystä ja Internet-osoitteesta. Linkki kyselyyn voidaan toimittaa esimerkiksi jokaisen sähköpostiin. (Heikkilä 2008, 69 - 70.)

Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa jokaisella opiskelijalla on henkilökohtainen sähköposti ja jokaisella kampuksella on mahdollisuus päästä tietokoneelle. Tämän avulla varmistettiin, että jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus vastata kyselyyn. Valmis saateviesti sekä kyselyyn johtava linkki lähetettiin opintotoimistojen toimesta jokaiselle Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijalle ensimmäisenä mahdollisena vastauspäivänä. Kyselyn saatekirje sekä kyselyyn johtava linkki lähetettiin yhteensä noin 4500 opiskelijalle. Tutkimusaineiston kerääminen suoritettiin ZEF-ohjelman avulla 14.4. - 30.4.2014. Kyselyn vastausaika oli yhteensä 2,5 viikkoa.

7.5 Aineiston analyysi

Aineiston keruun jälkeen aineiston analysoiminen aloitetaan tarkistamalla aineisto ja syöttämällä sekä tallentamalla tiedot tietokoneelle. Tallennettuja tietoja voidaan analysoida numeraalisesti eri taulukko- ja tilasto-ohjelmien avulla. (Vilka 2007, 106.) Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen aineisto tarkistettiin sekä varmistettiin, että tarvittava määrä vastauksia saatiin kerättyä. Lisäksi ZEF-ohjelman keräämät tiedot tallennettiin tietokoneelle analysointia varten. Tutkimusaineiston analysointi alkoi työ- ja opiskelukiireiden vuoksi vasta elokuussa 2014. Tutkimuksen analysoinnin apuna käytettiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaa. Suuren otannan ja kysymysmäärän paljouden vuoksi tutkimusaineiston analysointia helpotti hieman se, että ZEF-ohjelma teki havaintomatriisit suoraan Excelliin. Vaikka ohjelma helpottikin muutamia asioita, jokainen kuva kuvaajineen, prosentteineen ja muuttujineen laskettiin läpi uudelleen huolellisuutta noudattaen.

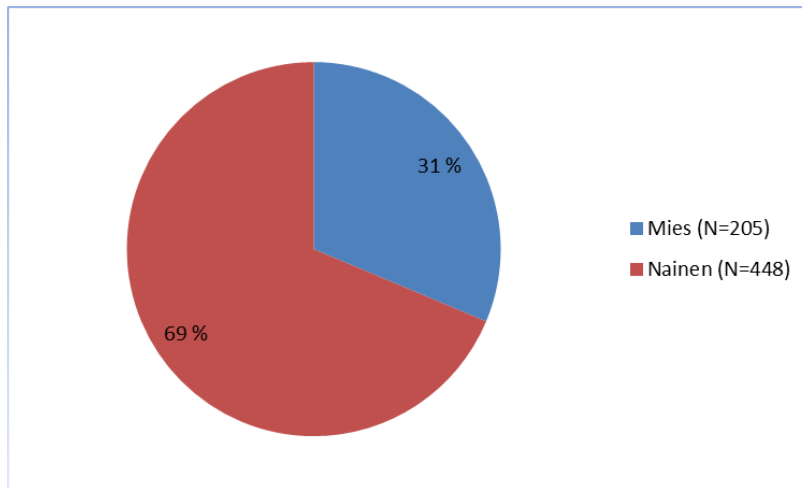
Tutkimustuloksia kuvattaessa tekstin avulla tai graafisesti taulukoilla ja kuvioilla on kaikilla oma tehtävänsä. Sekä kuvion että taulukoiden on oltava mahdollisimman selkeitä ja helppolukuisia, jotta ne herättävät lukijan mielenkiinnon. (Heikkilä 2008, 154 - 155.) Tämän tutkimuksen tuloksia kuvailtiin sanallisesti ja havainnollistettiin kuvin ja taulukoin. Kuvien havainnollistamisen apuna käytettiin prosentteja. Kuvien ja tekstin järjestykseen kiinnitettiin huomiota, jotta helppolukuisuus säilyisi työtä luettaessa. Aina ennen kuvaa tulee tekstianalysointi alla olevasta kuvasta. Järjestys etenee samantyyppisenä läpi työn.

Kuvissa tulokset on esitetty väittämin ja kuvatekstinä käytetään myös väittämää. Lisäksi jokaisessa kuvassa tai kuvatekstissä vastaajien määrä on ilmoitettu sulkujen sisällä (N=). Kuvien helppolukuisuuteen on kiinnitetty huomiota ja tarkoituksella vastausvaihtoehtojen värit ovat systemaattiset. Esimerkiksi ”täysin eri mieltä” - vastausvaihtoehto on jokaisessa kuvassa sininen, ”jokseenkin eri mieltä” kuvataan punaisella, ”jokseenkin samaa mieltä” kuvataan vihreällä ja ”täysin samaa mieltä” kuvataan lilalla värillä. Myös muuttujien värit pysyvät samoina kuvissa esimerkiksi sukupuolta tai koulutusalaan kuvattaessa.

Kysymysten analysointivaiheessa Likert-asteikon luokkia yhdistettiin. Toisin sanoen ”täysin eri mieltä”- ja ”jokseenkin eri mieltä” -vastausvaihtoehdot yhdistettiin analysointivaiheessa laskemalla niiden prosenttiosuudet yhteen ja näin saatiin yhteistulos erimielisyyttä kuvaavaksi luokaksi. Myös samanmielisyyttä kuvaava luokka saatiin laskemalla yhteen ”täysin samaa mieltä”- ja ”jokseenkin samaa mieltä” -vaihtoehtojen prosenttiosuudet. Näin saatiin laajempi kuva opiskelijoiden mielipiteistä.

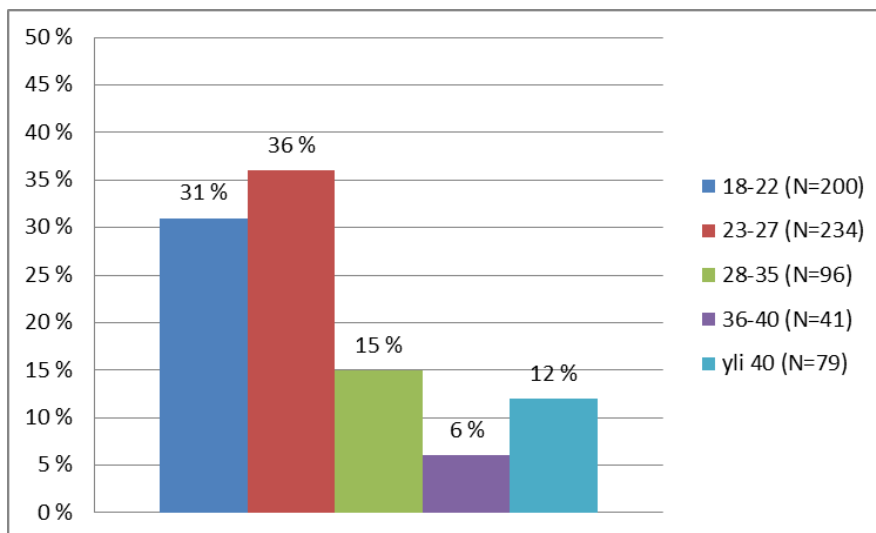
8 TUTKIMUSTULOKSET

Kysely lähetettiin noin 4500 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijalle. Yhteensä 657 opiskelijaa oli aloittanut kyselyyn vastaamisen, mutta kyselyn alusta loppuun hyväksyttävästi vastanneita oli yhteensä 615 opiskelijaa. Kyselyn kokonaisvastausprosentti oli lähes 14 %. Kyselyyn vastanneista noin kolmasosa oli miehiä ja loput naisia. Vastaajien sukupuolijakauma on esillä kuvassa 3.



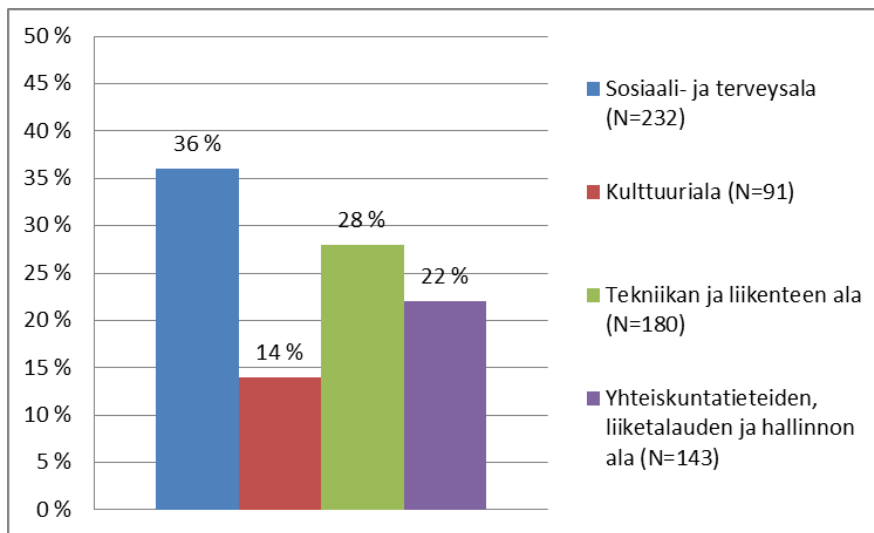
Kuva 3. Vastaajien määrä sukupuolittain (N=653)

Reilusti yli puolet vastanneista oli iältään alle 27-vuotiaita. Eniten vastanneita oli ikähaarukassa 23–27-vuotiaat. Vähiten vastaajia oli 36–40-vuotiaiden ikäryhmässä. Kuvassa 4 esitetään tarkemmin vastaajien ikäjakaumaa.



Kuva 4. Vastaajien ikäjakauma (N=650)

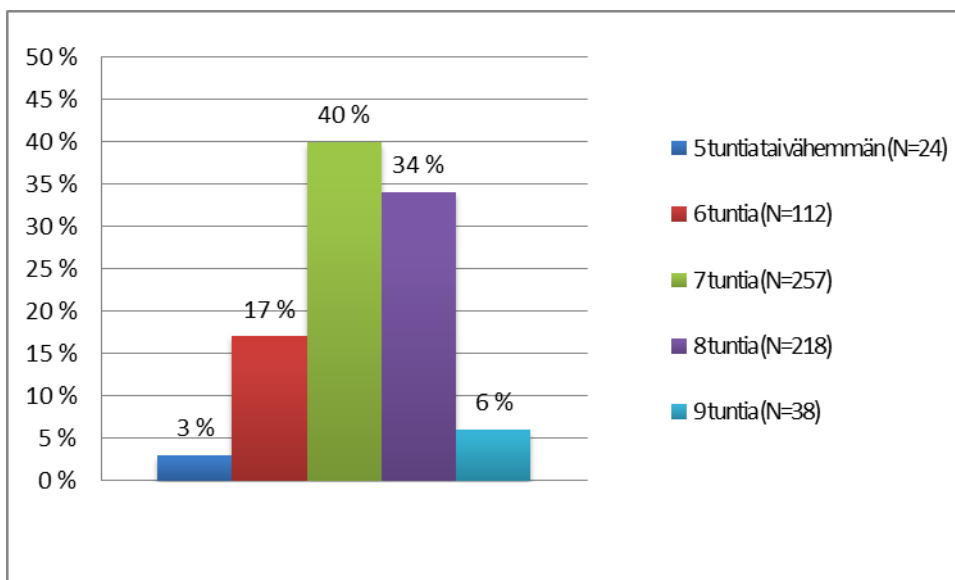
Koulutusaloittain tarkasteltuna eniten vastaajia oli sosiaali- ja terveysalalta. Kyselyyn vastanneista sosiaali- ja terveysalalta oli 36 %. Vähiten vastaajia oli kulttuurialalta. Tekniikan ja liikenteen alan sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan vastausprosentit jäivät alle 30 %. Vastaajien määrät koulutusaloittain on esillä kuvassa 5.



Kuva 5. Vastaajien määrät koulutusaloittain (N=646)

8.1 Opiskelijoiden unen määrä yön aikana

Vastanneista opiskelijoista 40 % nukkui 7 tuntia yön aikana. Reilu kolmasosa opiskelijoista ilmoitti nukkuvansa yön aikana 8 tuntia. Vähiten opiskelijat kertoivat nukkuvansa 5 tuntia tai vähemmän sekä 9 tuntia kertoi nukkuvansa vain 6 % opiskelijoista. Kuvassa 6 esitetään tarkemmin opiskelijoiden yön aikana nukkumia tuntimääriä.



Kuva 6. Opiskelijoiden yön aikana nukkuma tuntimäärä (N=649)

Tarkasteltaessa sukupuolieroja yön aikana nukuttujen tuntien määrissä huomattiin, että enemmistö sekä naisista että miehistä nukkui 7 tuntia yön aikana. Naisista 8 tuntia yön aikana nukkuvia oli 38 %, kun taas miehistä saman tuntimäärän nukkui vain lähes yksi neljäsosa. Vastanneista naisista 6 tuntia tai vähemmän nukkuvia oli alle viides-

osa. Miehistä 6 tuntia tai vähemmän nukkuvia oli hieman alle kolmasosa. Taulukossa 1 on esitetty, miten yön aikana nukuttujen tuntien määrä jakautuu sukupuolittain.

Taulukko 1. Yön aikana nukuttujen tuntien määrä sukupuolittain (N=653)

Tunnit	Nainen	Mies
	(N=448)	(N=205)
	%	%
5 h tai vähemmän	3	6
6 tuntia	14	23
7 tuntia	38	43
8 tuntia	38	24
9 tuntia	7	4
Yhteensä	100	100

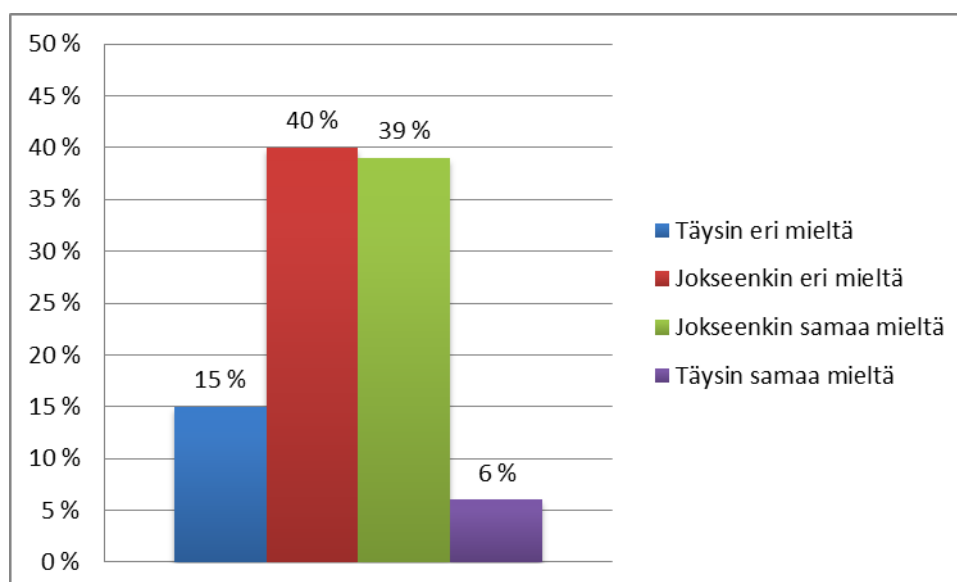
Taulukossa 2 esitetään yön aikana nukuttujen tuntien määrää koulutusaloittain. Pääosin jokaisen koulutusalan opiskelijoista enemmistö ilmoitti nukkuvansa yön aikana 7 tuntia. Ainoastaan yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista suurin osa nukkui 8 tuntia. Jokaisen koulutusalan opiskelijoista 9 tuntia nukkuvia ja 5 tuntia tai vähemmän nukkuvia oli alle 10 %. Koulutusalojen väliset nukkumistuntien erot olivat melko pieniä.

Taulukko 2. Yön aikana nukuttujen tuntien määrä koulutusaloittain (N=646)

Tunnit	Sosiaali- ja terveysala (N=232) %	Kulttuuriala (N=91) %	Tekniikan ja liikenteen ala (N=180) %	Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala (N=143) %
5 h tai vähemmän	2 %	4 %	6 %	4 %
6 h	16 %	23 %	19 %	14 %
7 h	42 %	36 %	43 %	34 %
8 h	36 %	28 %	27 %	41 %
9 h	4 %	9 %	5 %	7 %
YHT.	100	100	100	100

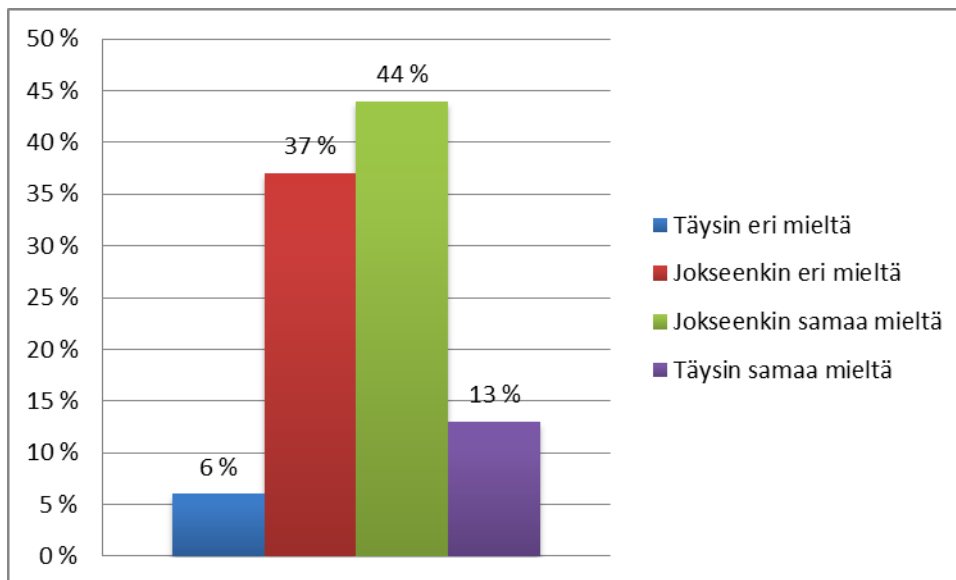
8.2 Unen merkitys opiskelijoille

Kuvassa 7 on esillä opiskelijoiden vastauksia siihen, tunteeko opiskelija olonsa virkeäksi herättyään. Kysymys jakoi opiskelijoiden vastauksia jonkin verran. Vastaajista pieni enemmistö (55 %) ilmoitti, ettei koe oloaan virkeäksi herättyään. Vastaavasti 45 % vastanneista opiskelijoista ilmoitti tuntevansa olonsa virkeäksi herätessä.



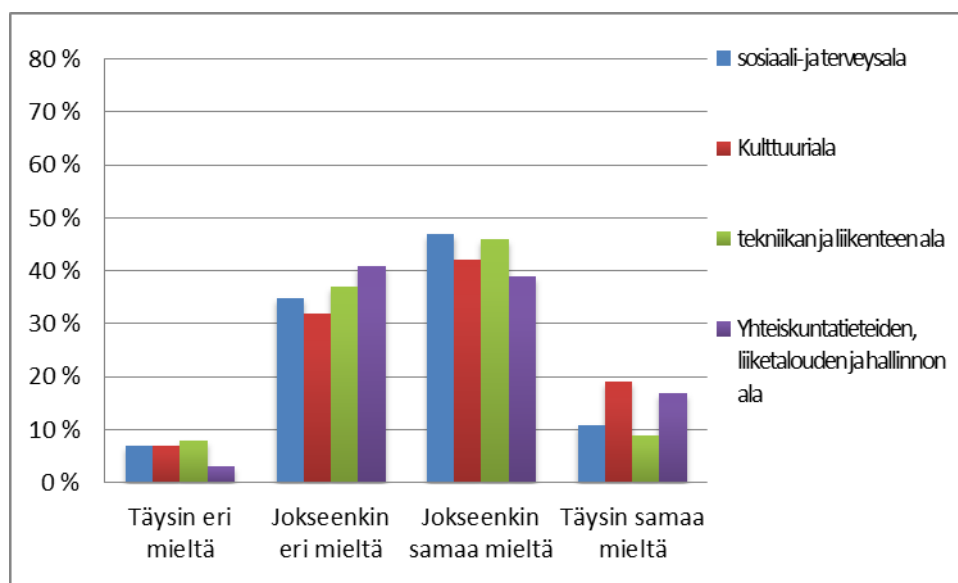
Kuva 7. Tunnen oloni virkeäksi herättyäni (N=645)

Reilusti yli puolet (57 %) vastanneista opiskelijoista tunsi olonsa väsyneeksi päivittäin. Vähemmistö opiskelijoista ei tunne oloaan väsyneeksi joka päivä. Kuvassa 8 on esillä opiskelijoiden mielipiteitä siitä, tuntevatko he olonsa väsyneeksi päivittäin.



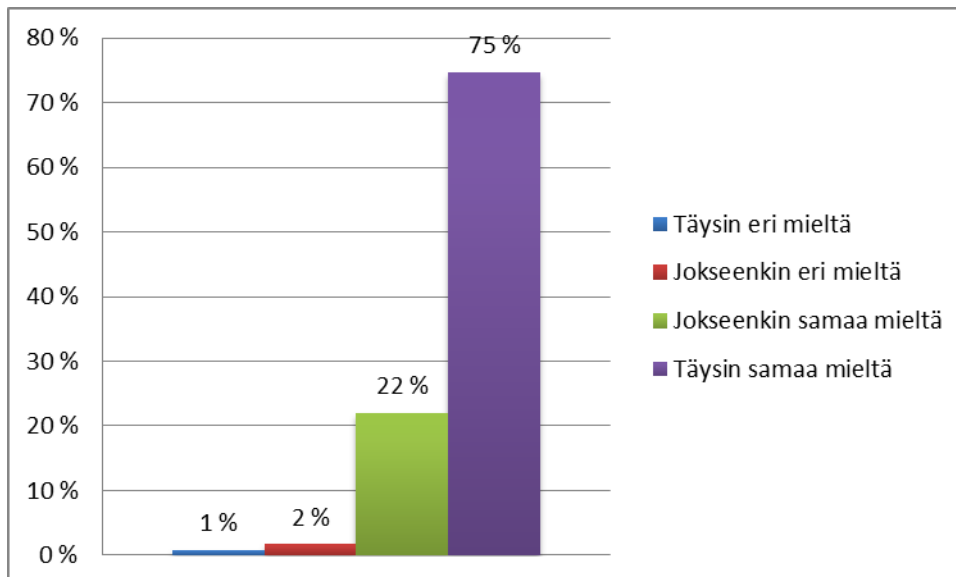
Kuva 8. Tunnen oloni väsyneeksi päivittäin (N=641)

Koulutusaloittain tarkasteltuna päivittäistä väsymystä ilmeni eniten kulttuurialan opiskelijoilla, joista 61 % vastasi tuntevensa olonsa väsyneeksi päivittäin. Toiseksi eniten päivittäistä väsymystä oli sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoilla 58 %. Kolmanneksi eniten yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijat, joista päivittäistä väsymystä koki 56 %. Vähiten päivittäistä väsymystä ilmeni tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoilla (55 %). Kaiken kaikkiaan koettu päivittäinen väsymys jakaantui melko tasaisesti jokaisen koulutusalan välille. Kuvassa 9 esitetään tarkemmin opiskelijoiden päivittäisen väsymyksen jakautumista koulutusaloittain.



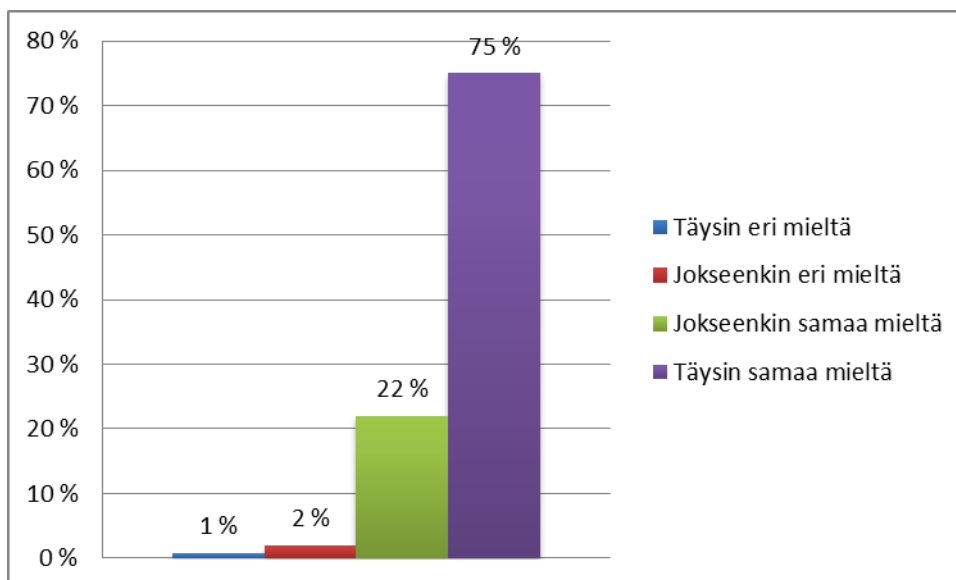
Kuva 9. Opiskelijoiden päivittäinen väsymys koulutusaloittain (N=641)

Huomattava enemmistö (97 %) vastaajista oli sitä mieltä, että uni on tärkeää oppimiskyvyn kannalta. Opiskelijoista vain muutaman prosentin mielestä uni ei ole tärkeää oppimiskyvyn kannalta. Kuvassa 10 on esillä opiskelijoiden mielipiteitä siitä, onko uni tärkeää oman oppimiskyvyn kannalta.



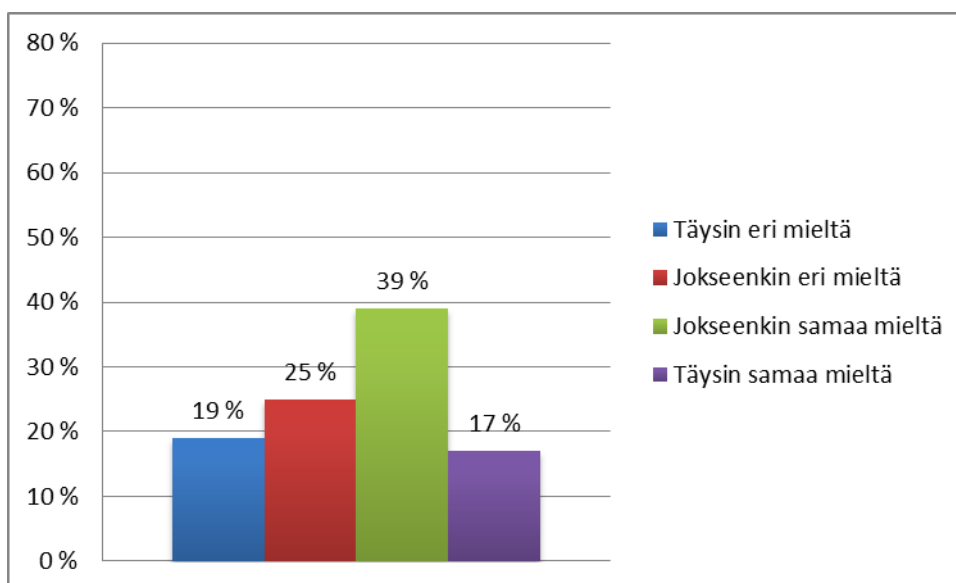
Kuva 10. Uni on tärkeää oppimiskyvyni kannalta (N=636)

Vastanneista opiskelijoista lähes kaikki (97 %) olivat yhtä mieltä siitä, että hyvin nukkut yöunet vaikuttavat opiskelumotivaatioon ja suorituskyyyn positiivisesti. Vain muutama prosentti vastasi olevansa sitä mieltä, että hyvin nukutuilla yönillä ei ole vaikutusta opiskelumotivaatioon eikä suorituskyyyn. Kuvassa 11 esitetään tarkemmin vastauksia väittämään ”hyvin nukkut yöunet vaikuttavat opiskelumotivaatioon ja suorituskyyyn positiivisesti”.



Kuva 11. Hyvin nukutut yöunet vaikuttavat opiskelumotivaatioon ja suorituskyykyyn positiivisesti (N=631)

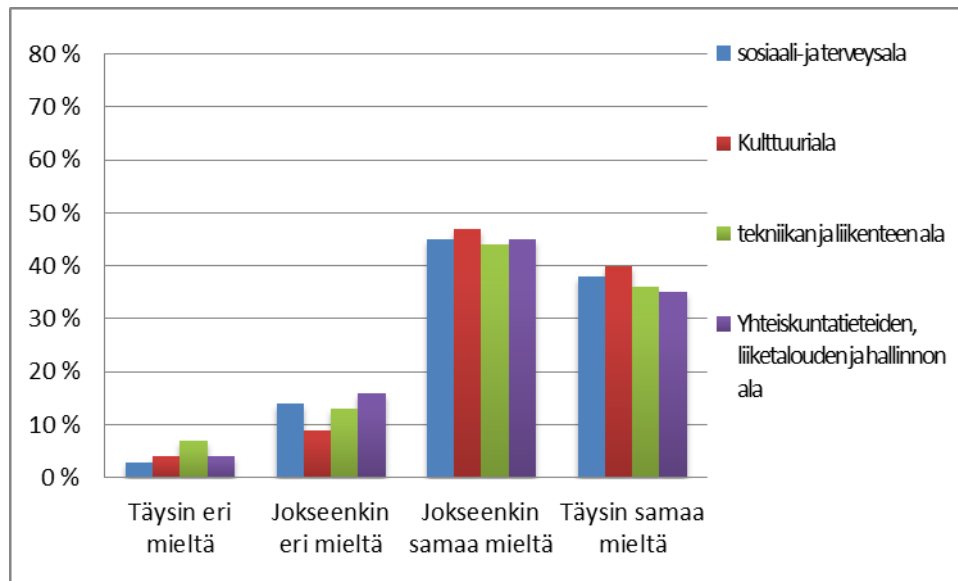
Kuvassa 12 esitetään opiskelijoiden mielipiteitä siitä, kertyykö univelkaa opiskelun vuoksi. Yli puolet (56 %) opiskelijoista ilmoitti univelkaa kertyvän opiskelun vuoksi. Vähemmistö opiskelijoista ei kokenut, että univelkaa kertyisi opiskelun vuoksi.



Kuva 12. Univelkaa kertyy opiskelun vuoksi (N=632)

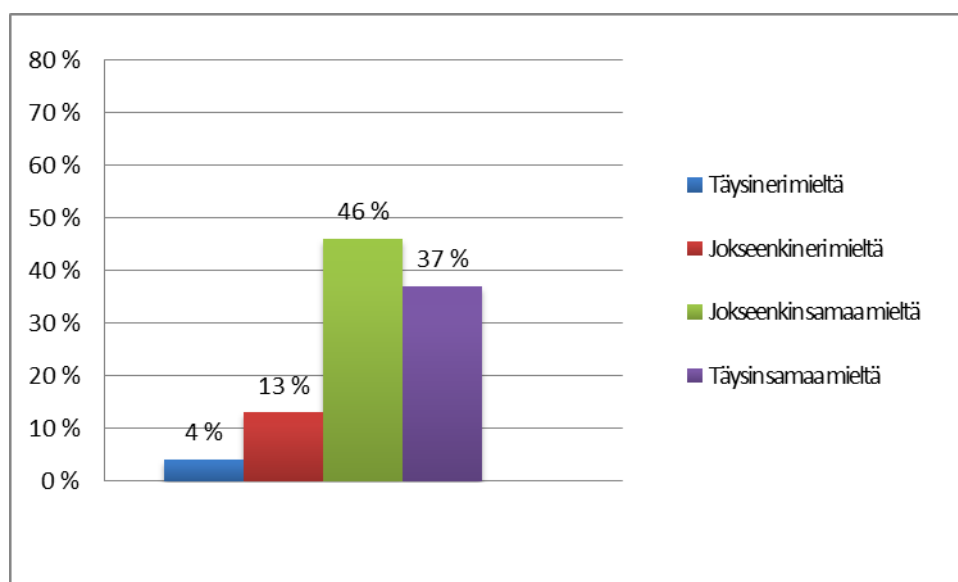
Jokaisen koulutusalan opiskelijoista neljä viidesosaa oli sitä mieltä, että univelkaa kertyy opiskelun vuoksi. Eniten univelkaa kertyy kulttuurialan opiskelijoille, joista 87 % ilmoitti, että univelkaa kertyy opiskelun vuoksi. Toiseksi eniten univelkaa kertyi sosi- ja terveysalan opiskelijoille (83 %). Yhtä paljon univelkaa kertyi sekä tekniikan

ja liikenteenalan opiskelijoille että yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoille (80 %). Kuvassa 13 esitetään univelan kerääntymistä koulutusaloittain.



Kuva 13. Opiskelijoiden koettu univelan kerääntyminen koulutusaloittain tarkasteltuna (N=632)

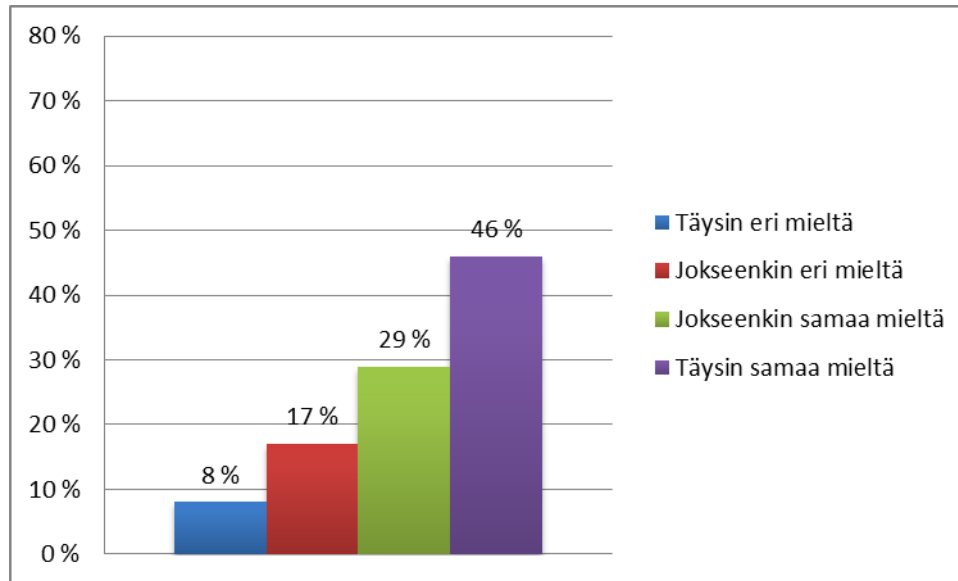
Opiskelijoista reilu neljä viidesosaa ilmoitti univelkaa syntyvän vähäisten yöunien takia. Kuvassa 14 on esillä opiskelijoiden mielipiteitä siitä, syntyykö univelkaa vähäisten yöunien takia.



Kuva 14. Univelkaa syntyä vähäisten yöunien takia (N=629)

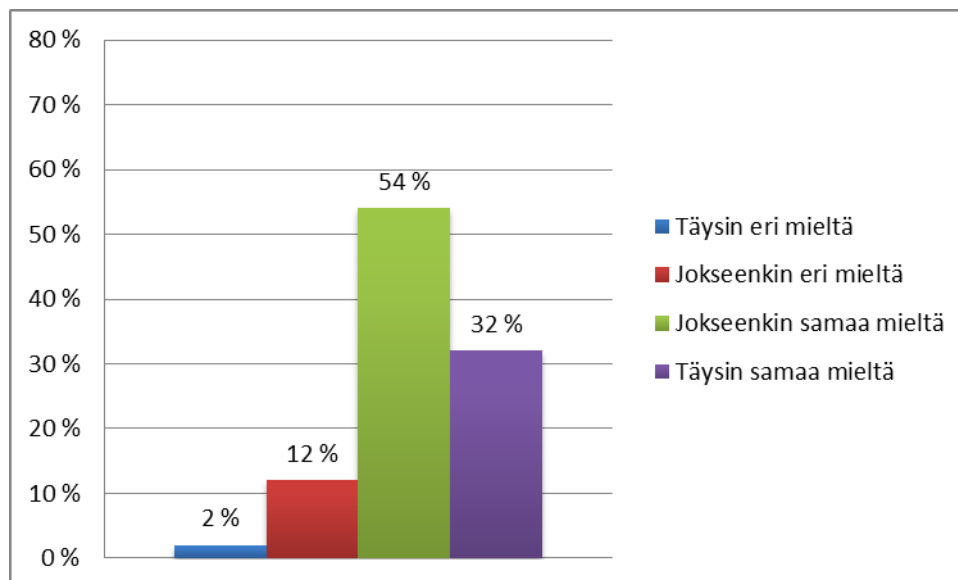
Kolme neljäsosaa (75 %) opiskelijoista ilmoitti nukkuvansa viikonloppuisin pidempään. Tulosten mukaan vain neljäsosa opiskelijoista nukkui viikonloppuisin yhtä pit-

kään kuin arkena. Kuvassa 15 esitetään mielipiteitä siihen, nukkuuko viikonloppuisin pidempään.



Kuva 15. Viikonloppuisin nukun pidempään (N=624)

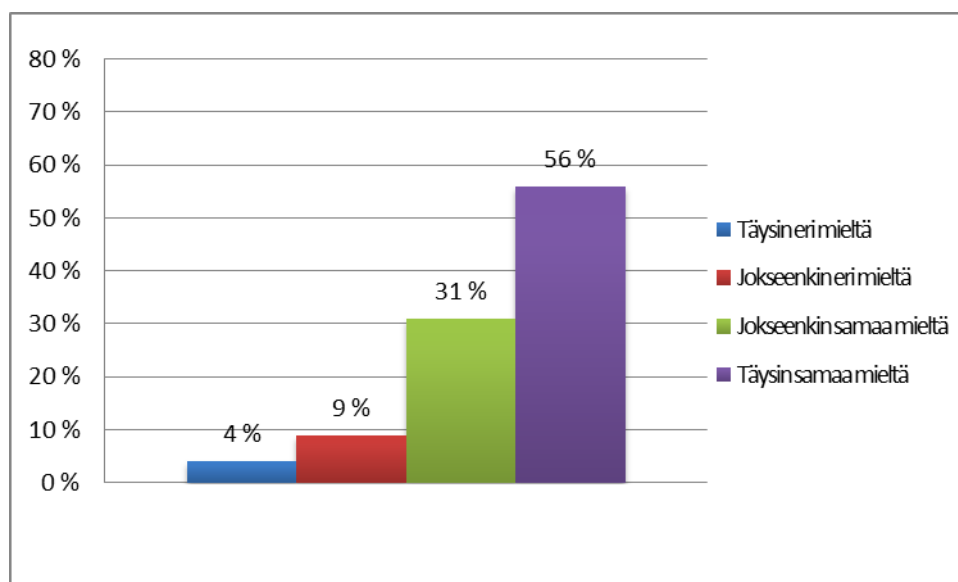
Suurin osa opiskelijoista (86 %) koki unen laadun olevan unen määrä tärkeämpää. Vastanneista opiskelijoista eri mieltä väittämästä oli 14 %. Kuvassa 16 on esillä opiskelijoiden mielipiteitä ”unen laatu on tärkeämpää kuin unen määrä” -väittämään.



Kuva 16. Unen laatu on tärkeämpää kuin unen määrä (N=618)

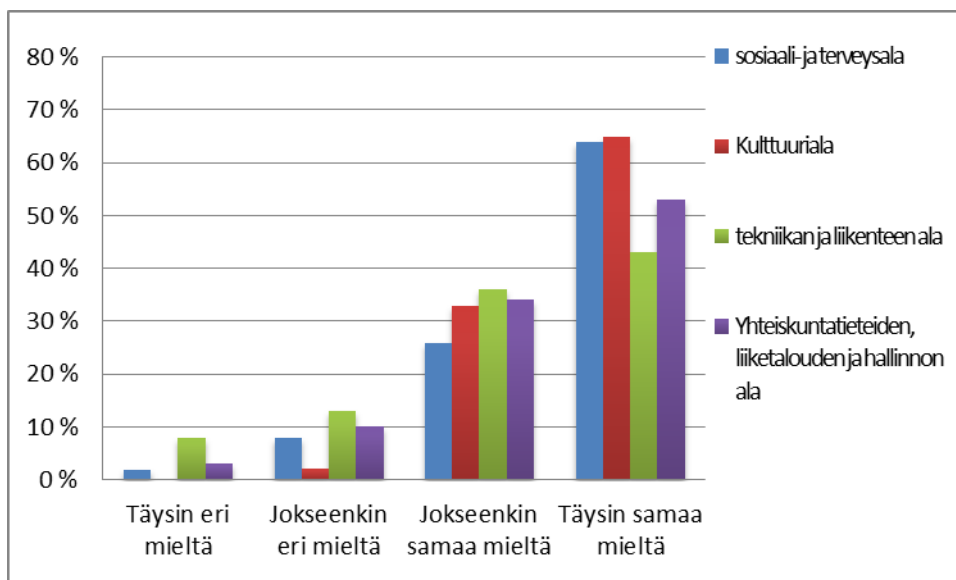
8.3 Nukkumiseen ja unen laatuun vaikuttavat tekijät

Huomattava enemmistö (87 %) kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että stressi vaikuttaa omaan uneen. Vastaavasti vain hieman reilu 10 % oli sitä mieltä, että stressillä ei ole vaikutusta omaan uneen. Kuvassa 17 esitetään stressin vaikutusta opiskelijoiden uneen.



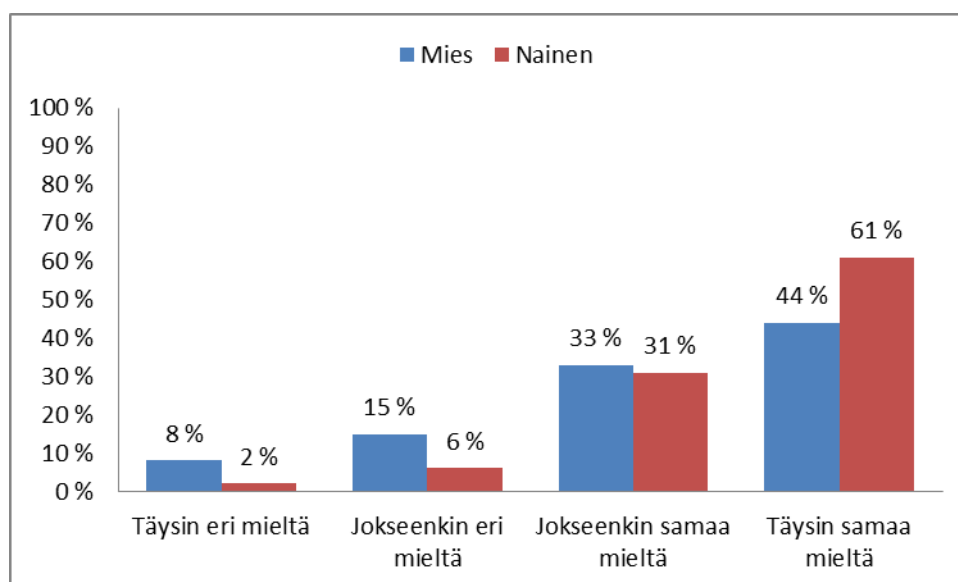
Kuva 17. Stressi vaikuttaa uneeni (N=623)

Kaikkien alojen opiskelijoista enemmistö oli sitä mieltä, että stressillä on vaikutusta omaan uneen. Tulosten mukaan eniten vaikutusta stressillä oli kulttuurialan opiskelijoihin, toiseksi eniten sosiaali- ja terveysalan opiskelijoihin ja kolmanneksi eniten yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoihin. Vähiten stressi vaikutti tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoihin. Kuvassa 18 esitetään koulutusaloittain stressin vaikutusta uneen.



Kuva 18. Opiskelijoiden mielipiteet koulutusaloittain stressin vaikutuksesta uneen (N=623)

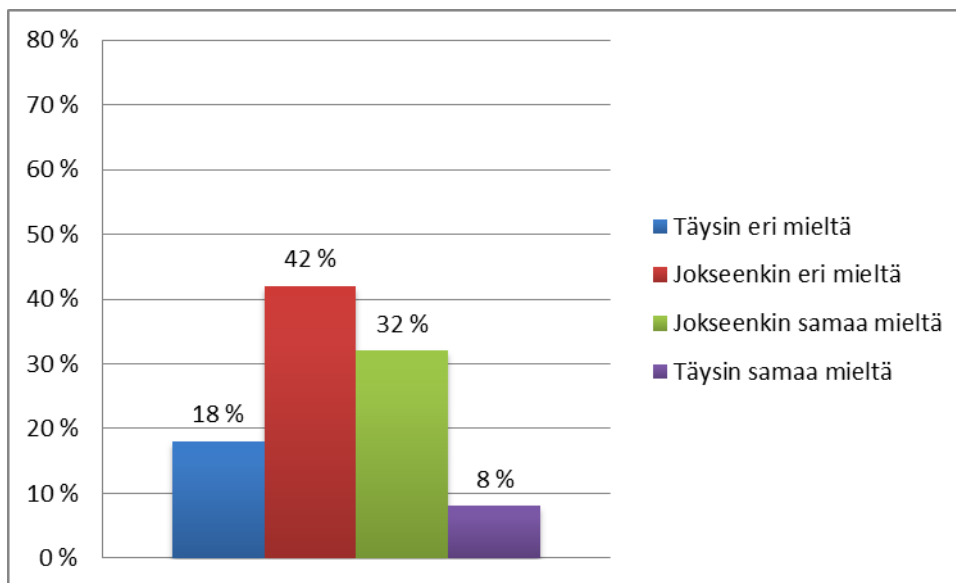
Sukupuolieroittain tarkasteltuna enemmistö sekä miehistä että naisista oli sitä mieltä, että stressi vaikuttaa uneen. Naisista jopa 92 % ilmoitti stressillä olevan vaikutusta uneen ja miehillä vastaava prosentti oli 77 %. Naiset siis ilmoittivat stressin vaikuttavan uneen miehiä enemmän. Miehillä vastaukset jakautuivat hieman tasaisemmin ja miehistä lähes neljäsosa ilmoitti, että stressi ei vaikuta uneen. Kuvassa 19 esitetään, kuinka stressin vaikutus uneen ilmenee sukupuolittain.



Kuva 19. Stressin vaikutus uneen sukupuolittain tarkasteltuna (N=623)

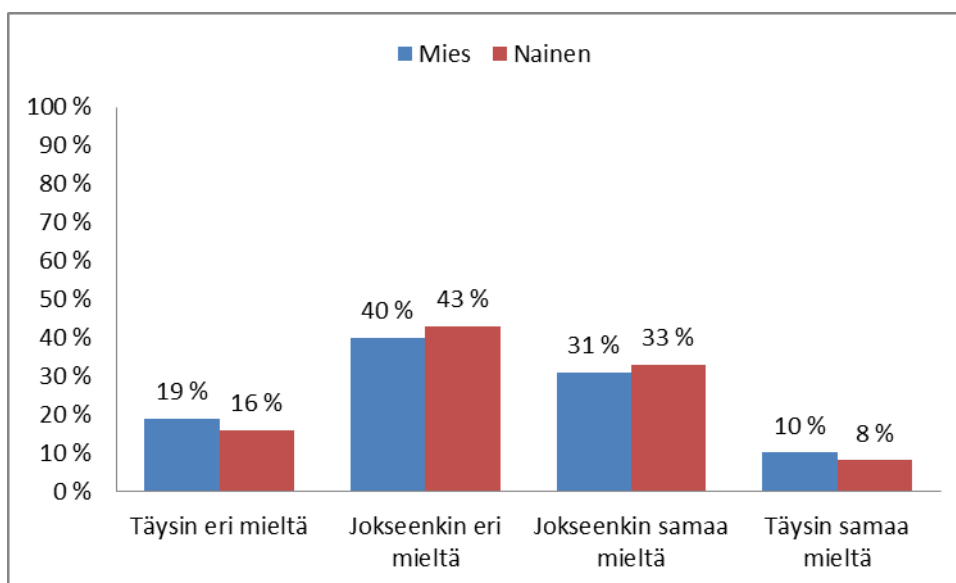
Vastanneista opiskelijoista enemmistö (60 %) ei tuntenut oloaan jatkuvasti yllirasittuneeksi tai väsyneeksi. Toisaalta opiskelijoita, jotka ilmoittivat tuntevansa olonsa yli-

rasittuneeksi tai väsyneeksi oli 40 %. Kuvassa 20 esitetään opiskelijoiden mielipiteitä väittämään: ”tunnen jatkuvasti oloni yllirasittuneeksi/väsyneeksi”.



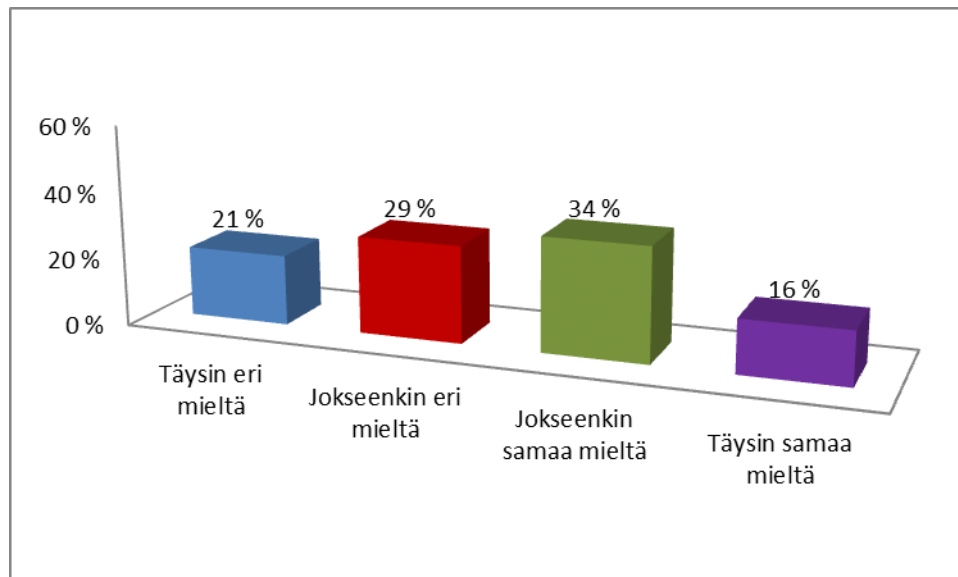
Kuva 20. Tunnen jatkuvasti oloni yllirasittuneeksi/väsyneeksi (N=630)

Selviä sukupuolieroja ei ilmentynyt, kun kysyttiin opiskelijoilta tuntevatko he jatkuvasti olonsa yllirasittuneeksi/väsyneeksi. Sekä miehillä että naisilla vastaukset jakautuivat melko tasaisesti ja enemmistö molemmista sukupuolista oli sitä mieltä, että ei tunne oloaan yllirasittuneeksi/väsyneeksi. Kuvassa 21 esitetään tarkemmin sukupuolijakauma väittämään: ”tunnen jatkuvasti oloni yllirasittuneeksi/väsyneeksi”.



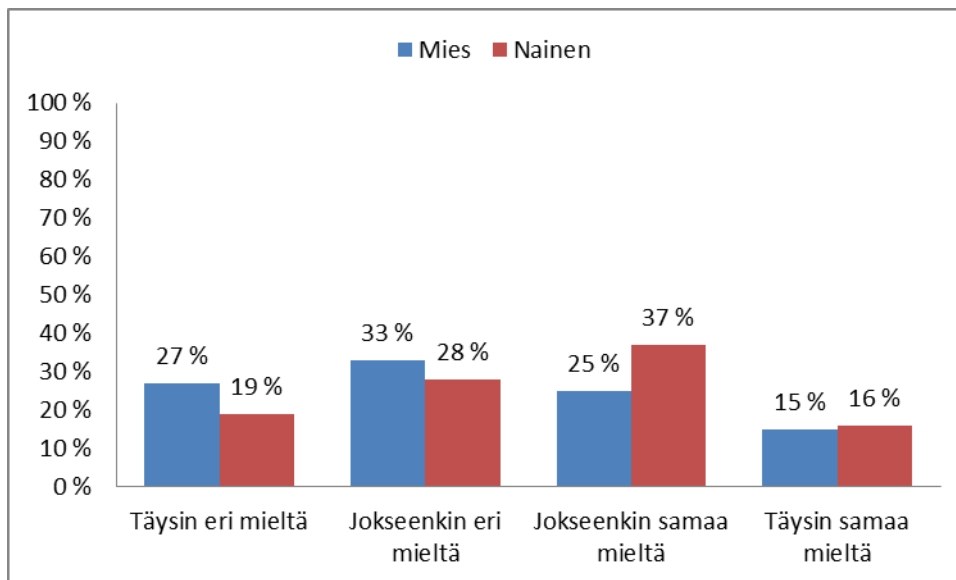
Kuva 21. Vastauksien jakautuminen sukupuolittain kysymykseen tunteeko olonsa jatkuvasti yllirasittuneeksi/väsyneeksi (N=630)

Kuvassa 22 esitetään opiskelijoiden mielipiteiden jakautumista väittämään ”tehtävien ja tenttien vuoksi joudun lyhentämään yöuniani”. Opiskelijoiden vastaukset jakautuivat tasan puoliksi. Toinen puolisko (50 %) oli sitä mieltä, että joutuu lyhentämään yöuniaa ja toinen puolisko (50 %) taas sitä mieltä, että ei joudu karsimaan yöunistaan.



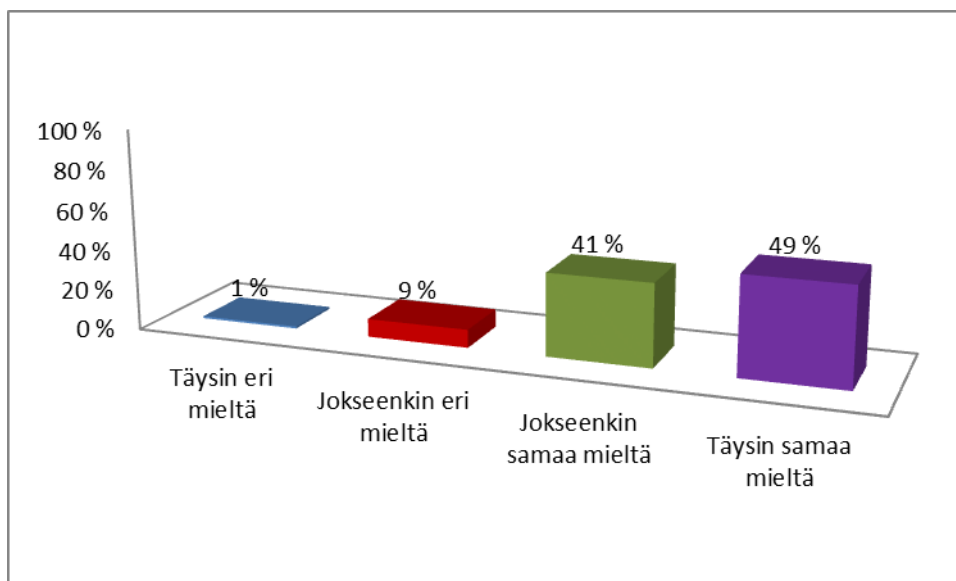
Kuva 22. Tehtävien ja tenttien vuoksi joudun lyhentämään yöuniani (N=626)

Kaikkien vastanneiden opiskelijoiden kesken väittäjä ”tehtävien ja tenttien vuoksi joudun lyhentämään yöuniani” jakoi opiskelijoiden vastaukset puoliksi. Tuloksissa oli sukupuolieroittain jonkin verran hajontaa. Naisista yli puolet ilmoitti joutuvansa lyhentämään yöuniaa tehtävien ja tenttien vuoksi, kun taas miehistä vain noin 40 % vastasi samoin. Kuvassa 23 esitetään vastaajien sukupuolijakaumaa tarkemmin väittämään ”tehtävien ja tenttien vuoksi joudun lyhentämään yöuniani”.



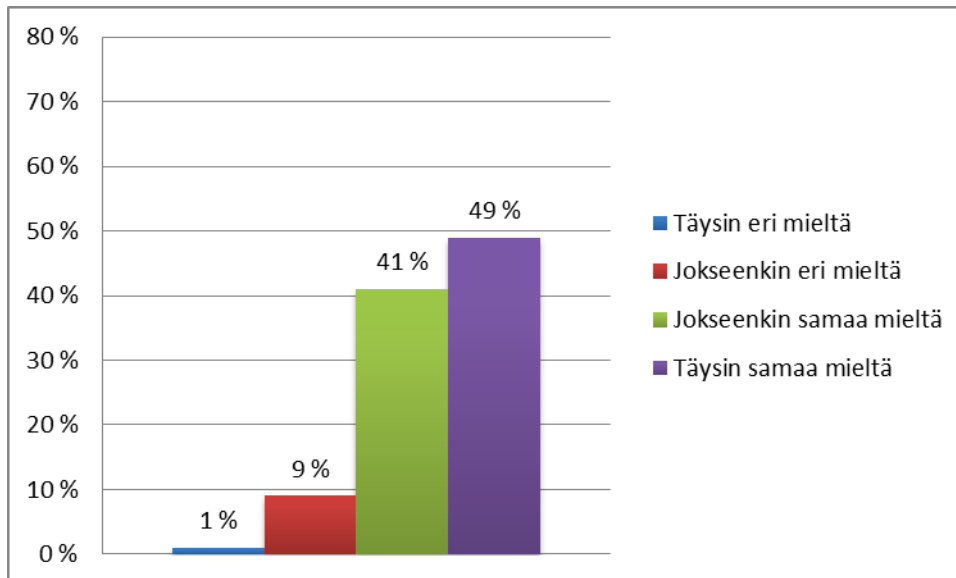
Kuva 23. Tehtävien ja tenttien vuoksi joudun lyhentämään yöniani, sukupuolittain tarkasteltuna (N=626)

Opiskelijoista huomattava enemmistö (90 %) ilmoitti nukkumisympäristönsä olevan rauhallinen. Kuvassa 24 esitetään tarkemmin, mitä mieltä vastanneet olivat nukkumisympäristönsä rauhallisuudesta.



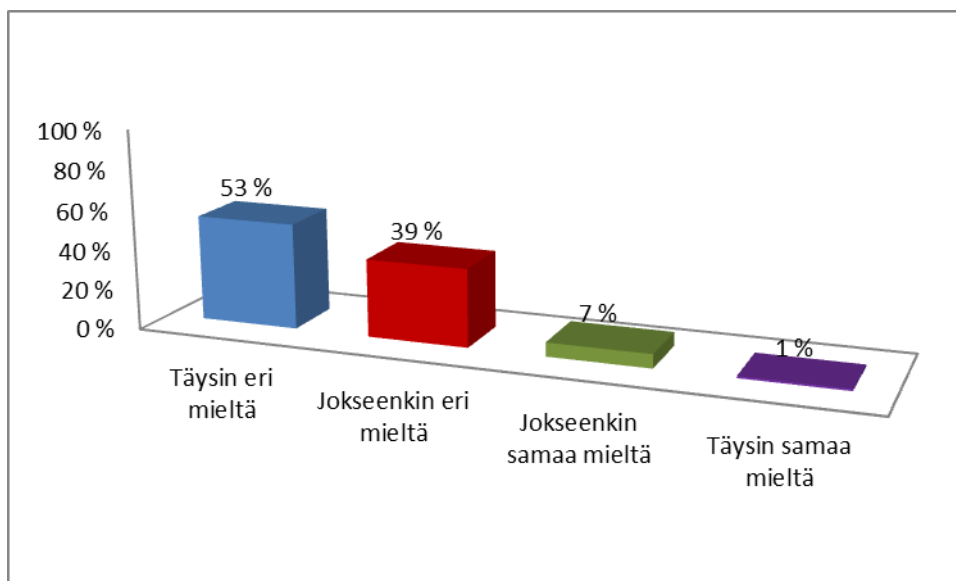
Kuva 24. Nukkumisympäristöni on rauhallinen (N=628)

Vastanneista opiskelijoista 90 % oli sitä mieltä, että valvominen vaikuttaa negatiivisesti omaan oppimiskykyyn. Opiskelijoista vain yksi kymmenesosa oli sitä mieltä, ettei valvomisella ole merkitystä keskittymiskykyyn. Kuvassa 25 on esillä opiskelijoiden mielipiteitä siitä, vaikuttaako valvominen negatiivisesti oppimiskykyyn.



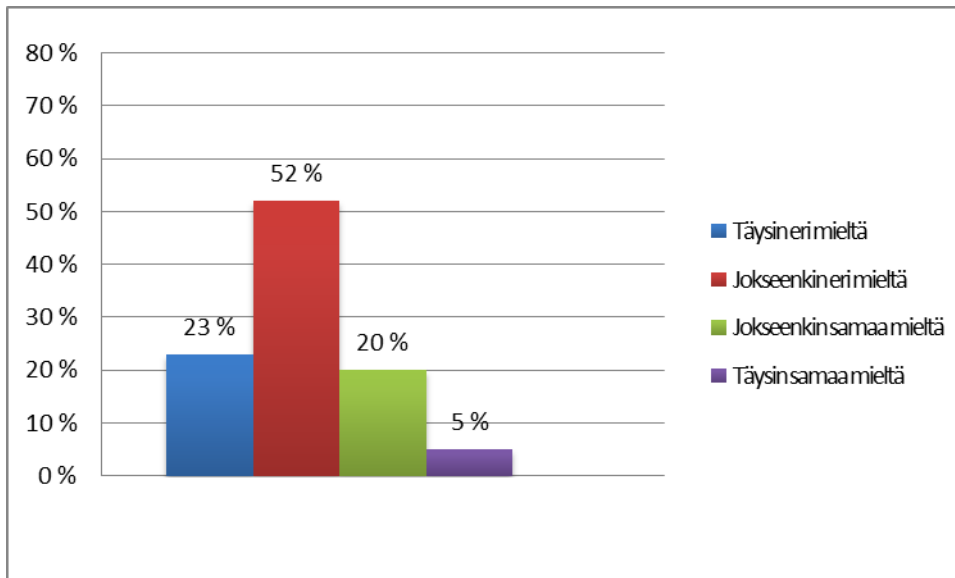
Kuva 25. Valvominen vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyyni (N=620)

Kuvassa 26 esitetään vastaajien mielipiteitä väittämään ”valvominen ei vaikuta oppimiseen tai muistiin”. Huomattava enemmistö (92 %) vastaajista ilmoitti valvomisen vaikuttavan oppimiseen tai muistiin. Vain alle 10 % vastaajista ilmoitti, että valvomisella ei ole vaikutusta muistiin tai oppimiseen.



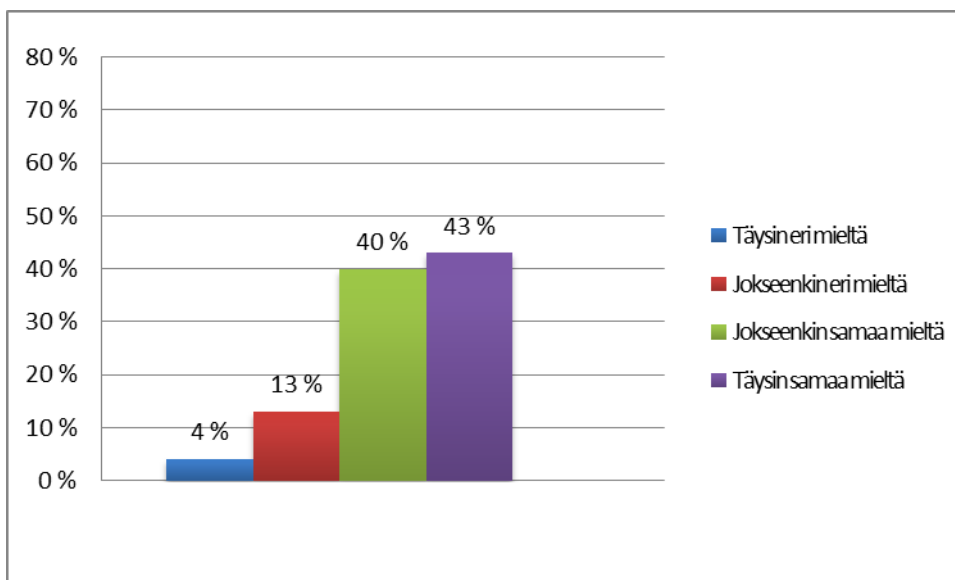
Kuva 26. Valvominen ei vaikuta oppimiseen tai muistiin (N=620)

Lähes kolme neljäsosaa (75 %) opiskelijoista raportoi tuntevansa olonsa ärtyneeksi valvomisen takia. Neljäsosa vastanneista ei kokenut, että valvominen aiheuttaisi ärtyisyyttä. Kuvassa 27 esitetään vastauksia siihen, tuntee opiskelija olonsa ärtyneeksi valvomisen takia.



Kuva 27. Valvomisen takia tunnen oloni ärtyneeksi (N=618)

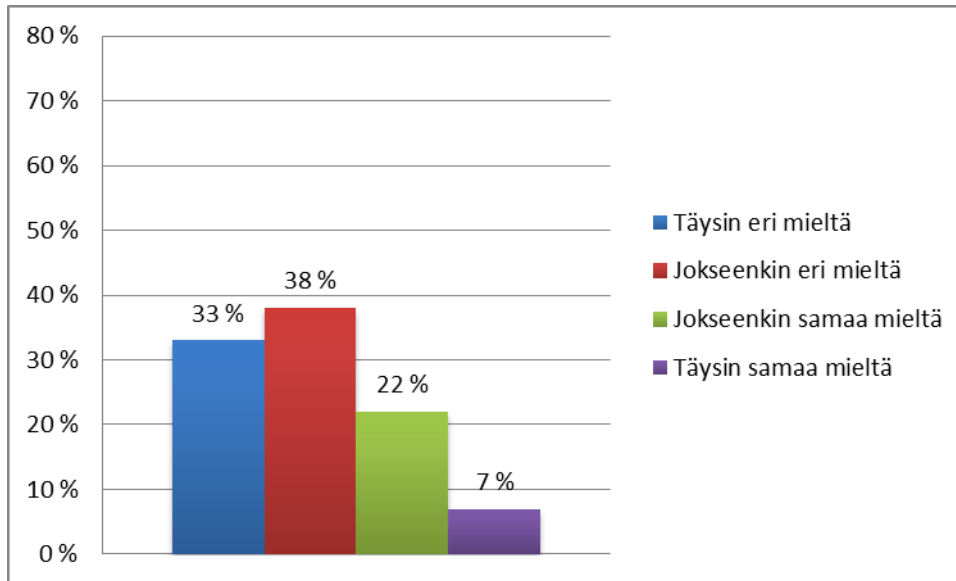
Reilu neljä viidesosaa vastanneista opiskelijoista ilmoitti käyttävänsä tietokonetta tai muuta mobiililaitetta ennen nukkumaanmenoa. Opiskelijoista siis vain alle viidesosa ei käytä nukkumaan mennessä tietokonetta tai mobiililaitteita. Kuvassa 28 on esillä tarkemmin opiskelijoiden vastauksia siihen, käyttävätkö vastanneet opiskelijat tietokonetta tai muuta mobiililaitetta ennen nukkumaanmenoa.



Kuva 28. Käytän tietokonetta tai muuta mobiililaitetta ennen nukkumaanmenoa (N=624)

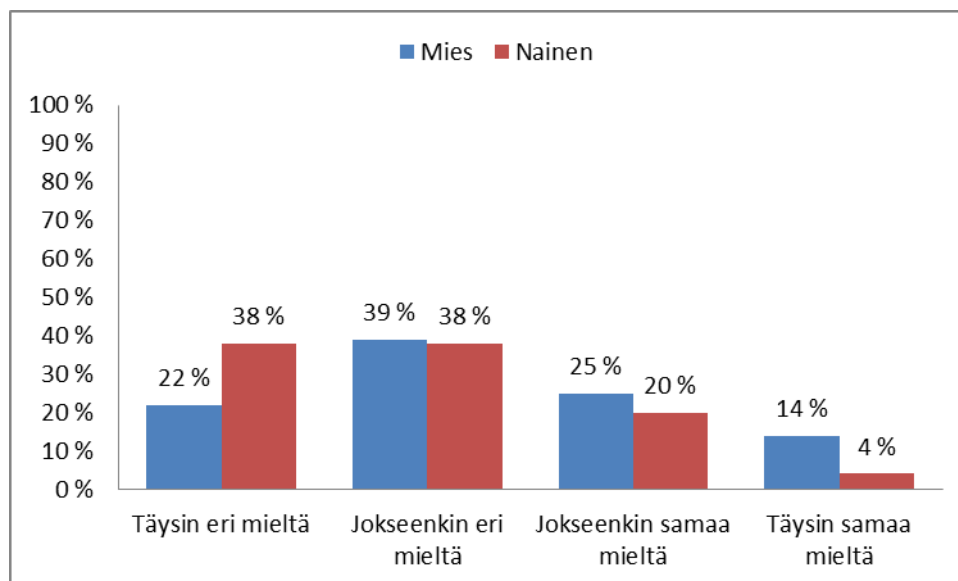
Opiskelijoista 71 % ilmoitti, että Internetin käyttö ei aiheuta ongelmia heidän vuorokausirytmissään. Toisaalta lähes joka kolmannelle opiskelijalle Internetin käyttäminen

aiheutti vaikeuksia vuorokausirytmisissä. Kuvassa 29 esitetään opiskelijoiden vastauksia väittämään ”Internetin käyttö aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmisissä”.



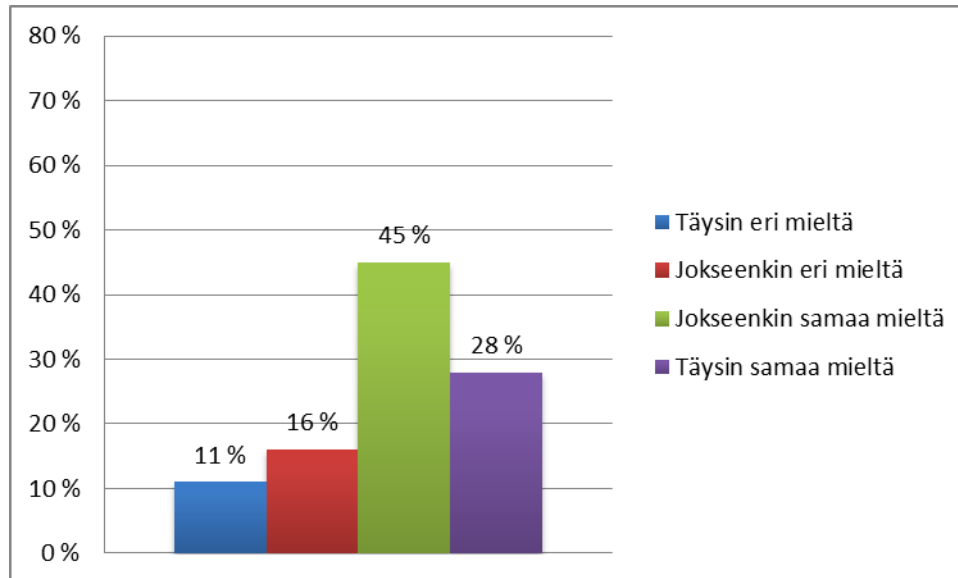
Kuva 29. Internetin käyttö aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmisissä (N=618)

Kuvassa 30 esitetään sukupuolieroittain Internetin vaikutusta vuorokausirytmien ylläpitämisessä. Tulosten mukaan miehille Internetin käyttö aiheutti enemmän ongelmia vuorokausirytmisissä kuin naisille. Miehistä lähes 40 % ilmoitti olevansa sitä mieltä, että ongelmia ilmaantuu vuorokausirytmisiin, kun käyttää Internetiä. Naisilla vastaava luku on vain 24 %.



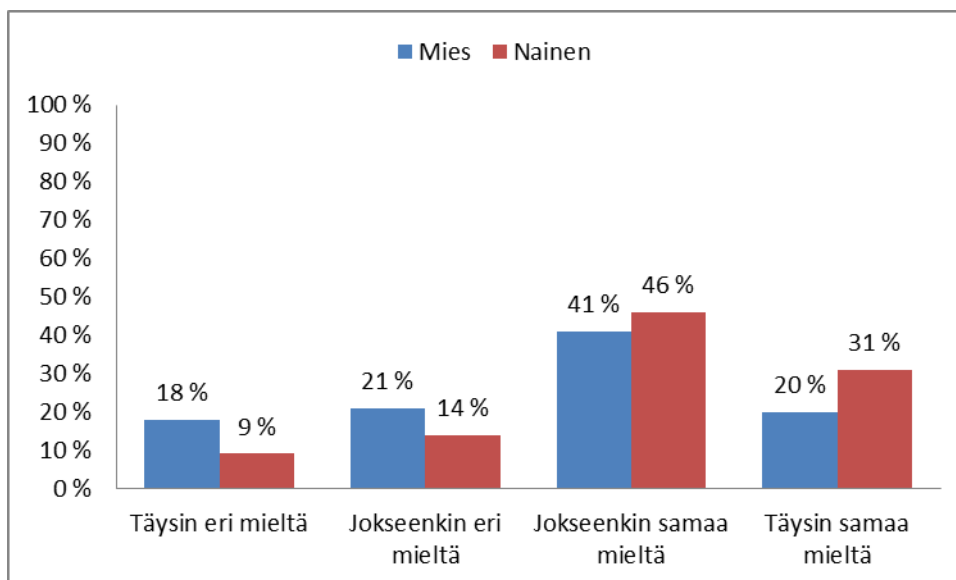
Kuva 30. Sukupuolittain tarkasteltuna Internetin käytön aiheuttamia ongelmia vuorokausirytmisissä (N=618)

Vastanneista opiskelijoista lähes kolme neljäsosaa ilmoitti ihmissuhteiden vaikuttavan yöuneen. Vain reilu yksi viidesosa ilmoitti, että ihmissuhteilla ei ole vaikutusta yöuneen. Kuvassa 31 esitetään opiskelijoiden vastauksia siitä, vaikuttavatko ongelmat ihmissuhteissa yöuneen.



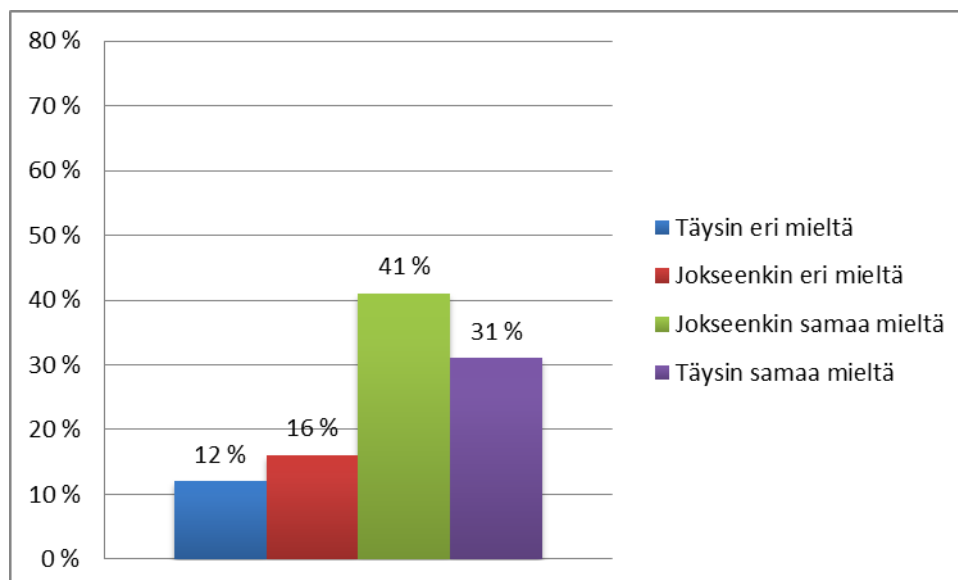
Kuva 31. Ongelmat ihmissuhteissa vaikuttavat yöuneen (N=614)

Molemmista sukupuolista enemmistö oli sitä mieltä, että ihmissuhteiden ongelmat vaikuttavat yöuneen. Naiset kokevat ihmissuhdeongelmien vaikuttavan miehiä enemmän yöuneen. Naisista lähes neljä viidesosaa koki ongelmien vaikuttavan yöuneen, kun taas miehistä vain 61 %. Kuvassa 32 on esillä sukupuolierittäin vastaajien mielipiteitä siitä, vaikuttavatko ongelmat ihmissuhteissa yöuneen.



Kuva 32. Sukupuolieroittain tarkasteltuna vaikuttavatko ongelmat ihmissuhteissa yöuneen (N=614)

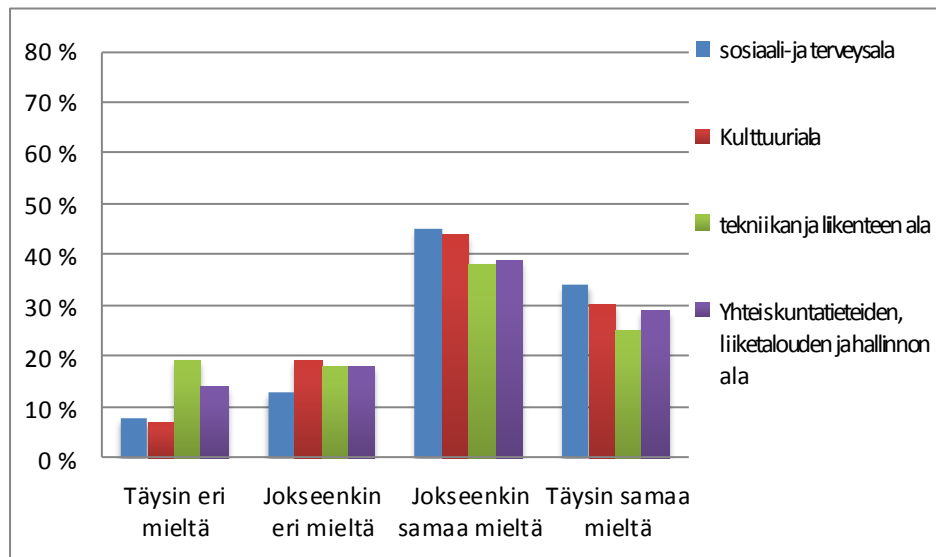
Opiskelijoista 72 % oli sitä mieltä, että työssäkäynti opintojen ohella vaikuttaa negatiivisesti nukkumiseen. Vain noin joka viides työssäkäyvä opiskelija ilmoitti, että työssäkäynnillä ei ole negatiivista vaikutusta nukkumiseen. Kuvassa 33 esitetään tarkemmin opiskelijoiden mielipiteitä siitä, vaikuttaako työssäkäynti opintojen ohella negatiivisesti nukkumiseen.



Kuva 33. Työssäkäynti opintojen ohella vaikuttaa negatiivisesti nukkumiseen (N=544)

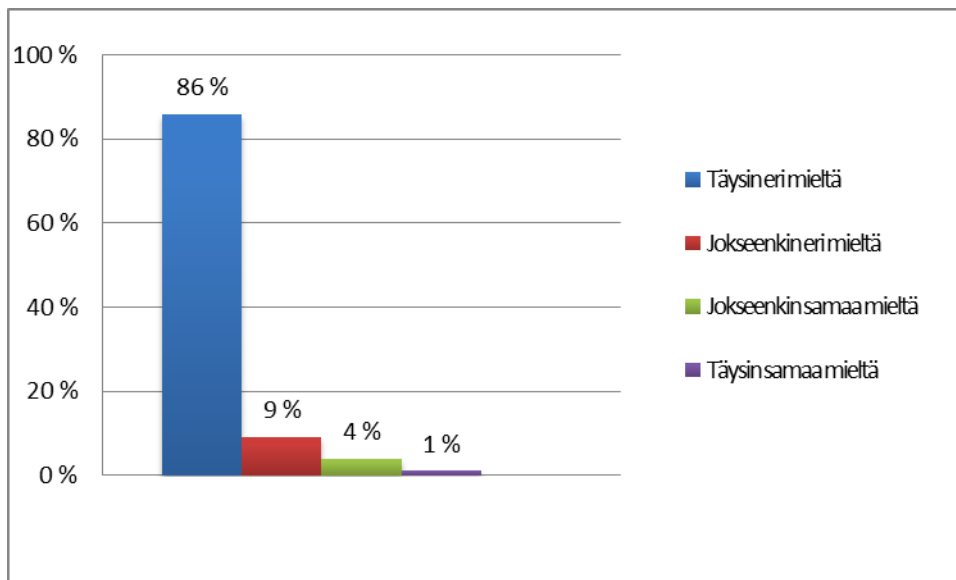
Jokaisen koulutusalojen opiskelijoista enemmistö oli sitä mieltä, että työssäkäynnillä opintojen ohella on negatiiviset vaikutukset nukkumiseen. Eniten työssäkäynti vaikutti sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden (79 %) nukkumiseen, toiseksi eniten kulttuu-

rialan opiskelijoihin (74 %), kolmanneksi eniten yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoihin (68 %) ja vähiten työssäkäynti vaikutti tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoihin (63 %). Kuvassa 34 esitetään koulutusaloittain opiskelijoiden mielipiteitä siitä, vaikuttaako työssäkäynti opintojen ohella negatiivisesti nukkumiseen.



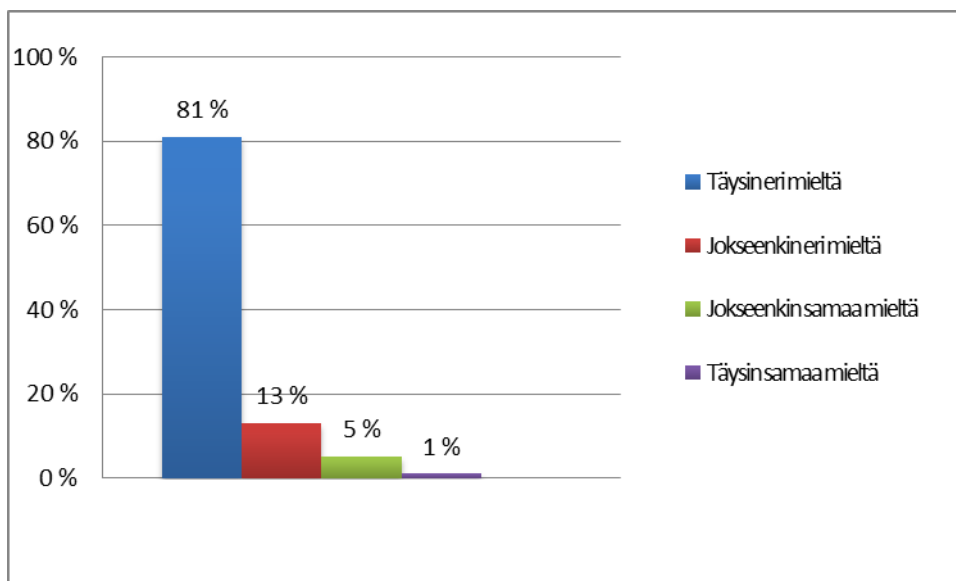
Kuva 34. Koulutusaloittain tarkasteltuna vaikuttaako työssäkäynti opintojen ohella negatiivisesti nukkumiseen (N=544)

Opiskelijoista huomattava enemmistö (95 %) ilmoitti, että ei käytä päihteitä, jotta nukkuisi paremmin. Vain pieni prosenttimäärä käytti päihteitä, jotta saisi paremmin nukutuksi. Kuvassa 35 esitetään opiskelijoiden mielipiteitä väittämään ”käytän päihteitä, jotta nukkuisin paremmin”.



Kuva 35. Käytän päihteitä (tupakka, alkoholi tai huumeet), jotta nukkuisin paremmin (N=622)

Myös suurin osa opiskelijoista (94 %) vastasi, että ei valvo päihteiden käytön vuoksi usein. Kuvassa 36 esitellyt opiskelijoiden vastaukset väittämään ”valvon päihteiden käytön vuoksi usein”.

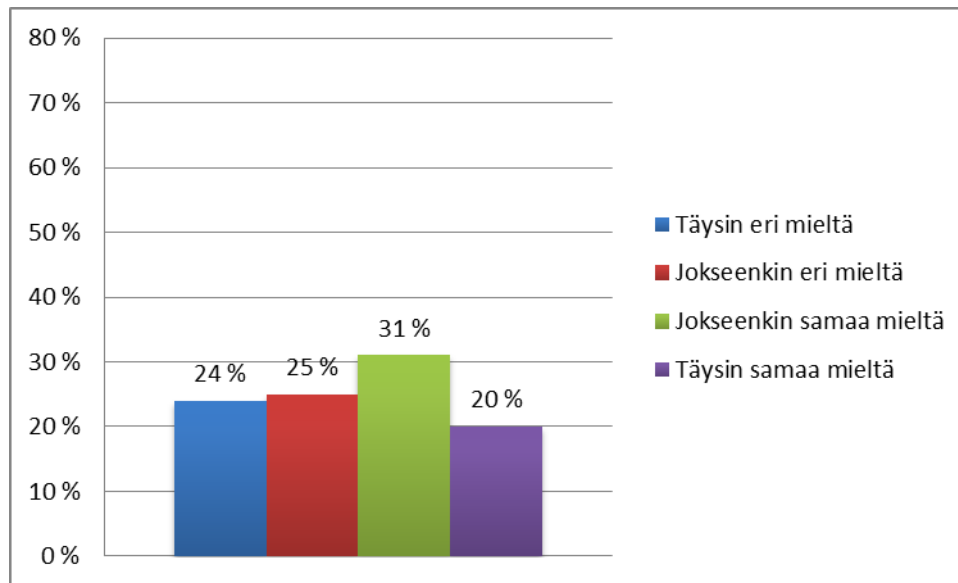


Kuva 36. Valvon päihteiden käytön vuoksi usein (N=616)

8.4 Uniongelmien esiintyvyys opiskelijoilla

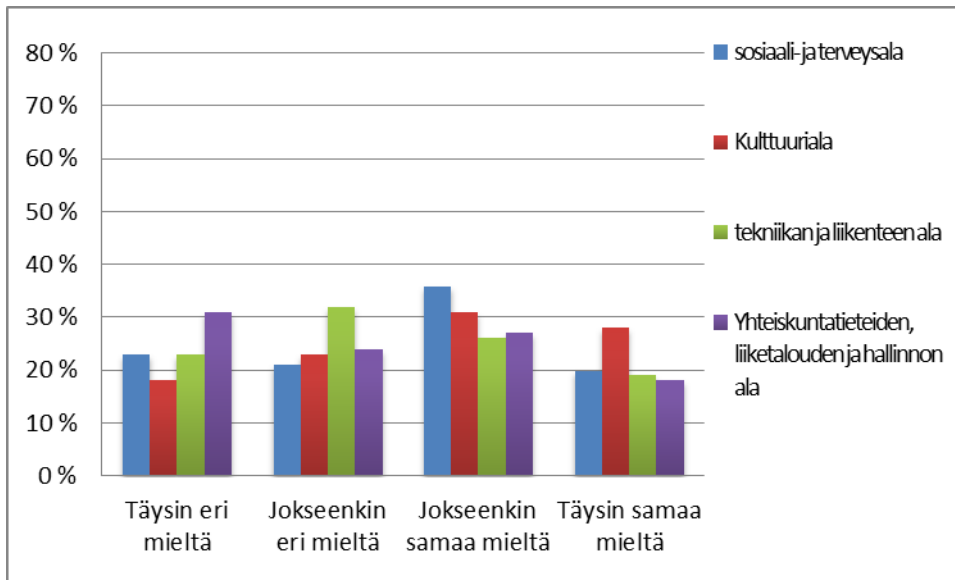
Kysymys opiskelijoiden univaikeuksista AMK-opintojen aikana jakoi opiskelijoiden vastaukset lähes puoliksi. Opiskelijoista 51 % ilmoitti, että on kärsinyt univaikeuksista opintojen aikana ja opiskelijoista 49 % ilmoitti, että ei ole kärsinyt univaikeuksista.

Kuvassa 37 on esitetty opiskelijoiden vastaukset kysymykseen, onko kärsinyt univaikeuksista AMK-opintojen aikana.



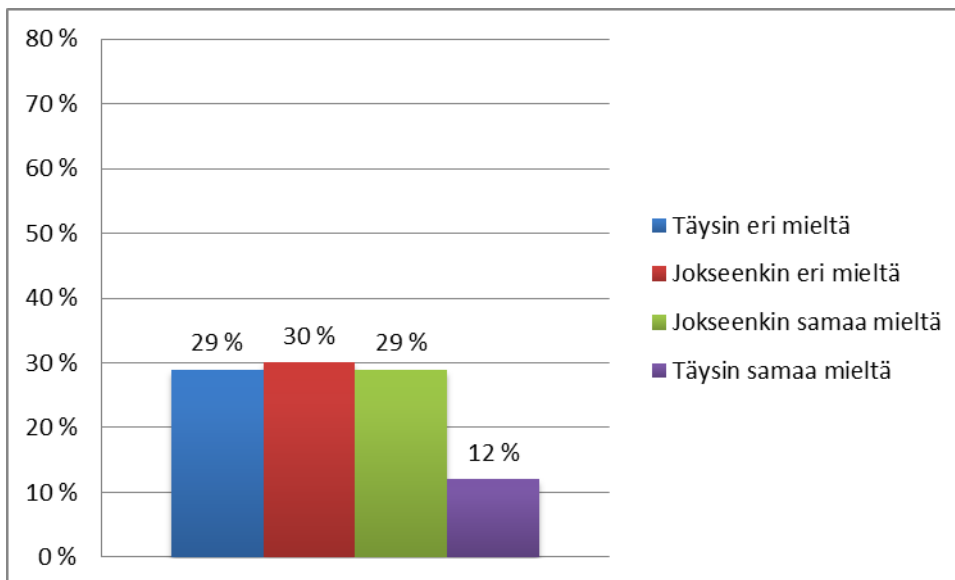
Kuva 37. Olen kärsinyt univaikeuksista AMK-opintojen aikana (N=621)

Koulutusaloittain tarkasteltuna vastauksissa oli hajontaa jonkin verran kysymyksessä, onko opiskelija kärsinyt univaikeuksista AMK-opintojen aikana. Eniten univaikeuksista opintojen aikana olivat kärsineet kulttuurialan opiskelijat (59 %) ja toiseksi eniten sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat (56 %). Vähiten univaikeuksista olivat kärsineet tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijat (45 %). Kuvassa 38 esitetään opiskelijoiden vastauksia koulutusaloittain kysymykseen, jossa kysytään opiskelijoiden mielipidettä siitä, onko kärsinyt opintojen aikana univaikeuksista.



Kuva 38. Koulutusaloittain tarkasteltuna, onko opiskelija kärsinyt univaikeuksista AMK-opintojen aikana (N=621)

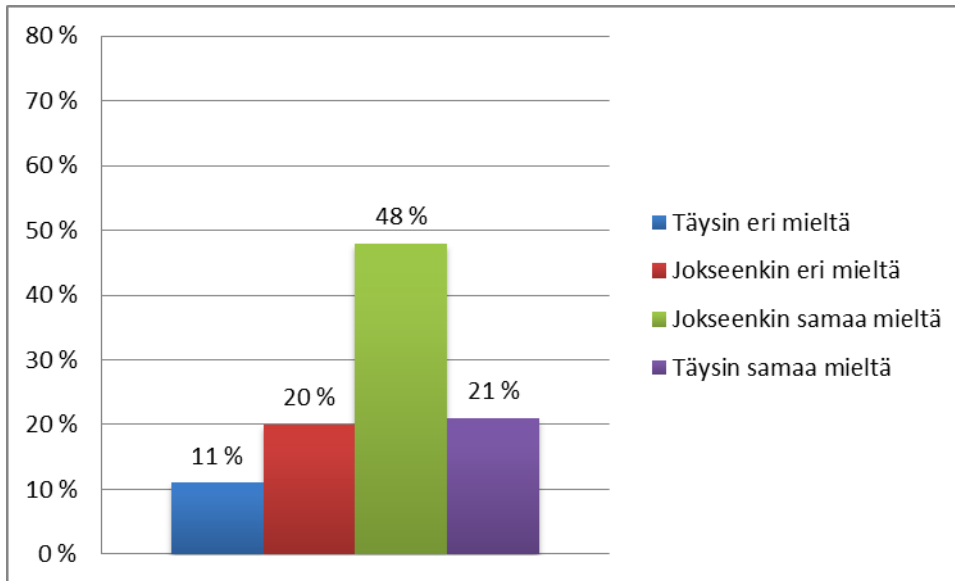
Noin 40 % opiskelijoista ilmoitti, että heidän yöunensa on katkonaista ja he joutuvat heräilemään useasti yön aikana. Enemmistö opiskelijoista oli kuitenkin sitä mieltä, että yöllä ei tarvitse heräillä ja uni ei ole katkonaista. Kuvassa 39 on esillä vastauksien jakautuminen väittämään ”yöuneni on katkonaista ja heräilen usein yön aikana”.



Kuva 39. Yöuneni on katkonaista ja heräilen usein yön aikana (N=623)

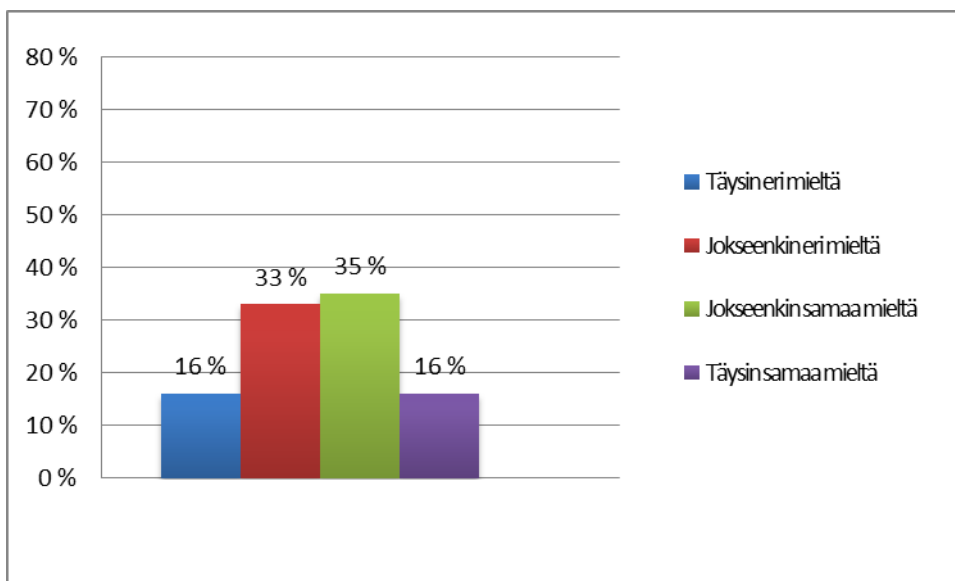
Vastaajista lähes 70 % oli sitä mieltä, että univaikeudet haittaavat toimintakykyä tai keskittymiskykyä opinnoissa. Vain kolmasosasta opiskelijoista oli sitä mieltä, että univaikeudet eivät haittaa toimintakykyä tai keskittymiskykyä opinnoissa. Kuvassa 40

on esitelty tarkemmin vastauksia väittämään ”univaikeudet haittaavat toimintakykyä tai keskittymiskykyä opinnoissa”.



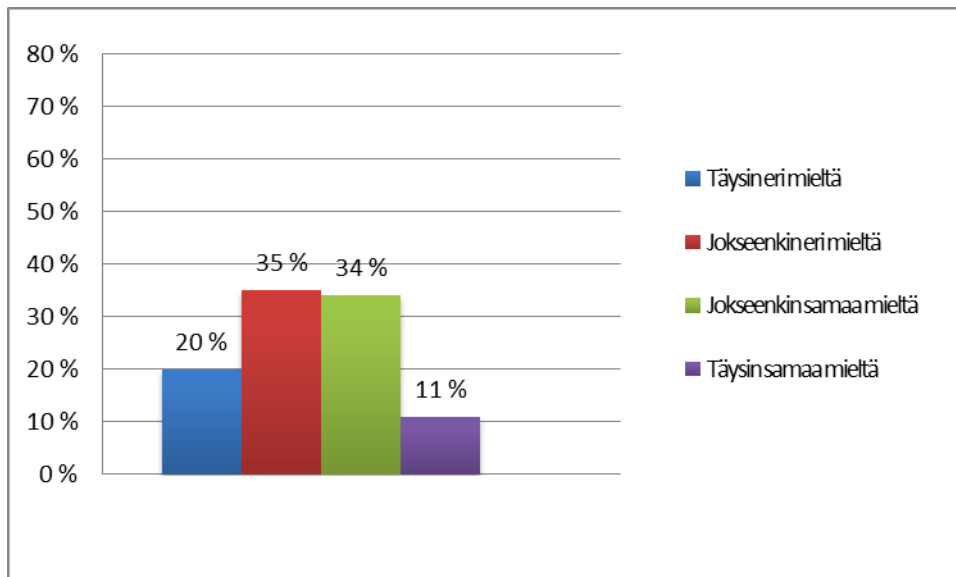
Kuva 40. Univaikeudet haittaavat toimintakykyä tai keskittymiskykyä opinnoissa (N=611)

Opiskelijoista niukka enemmistö (51 %) ilmoitti olevansa usein huolissaan siitä, saako riittävästi unta. Opiskelijoiden vastaukset jakoutuivat lähes puoliksi, koska noin 49 % vastanneista ei ollut huolissaan, saako tarvittavan määrän unta. Kuvassa 41 esitetään opiskelijoiden mielipiteitä väittämään ”olen usein huolissani saanko riittävästi unta”.



Kuva 41. Olen usein huolissani saanko riittävästi unta (N=622)

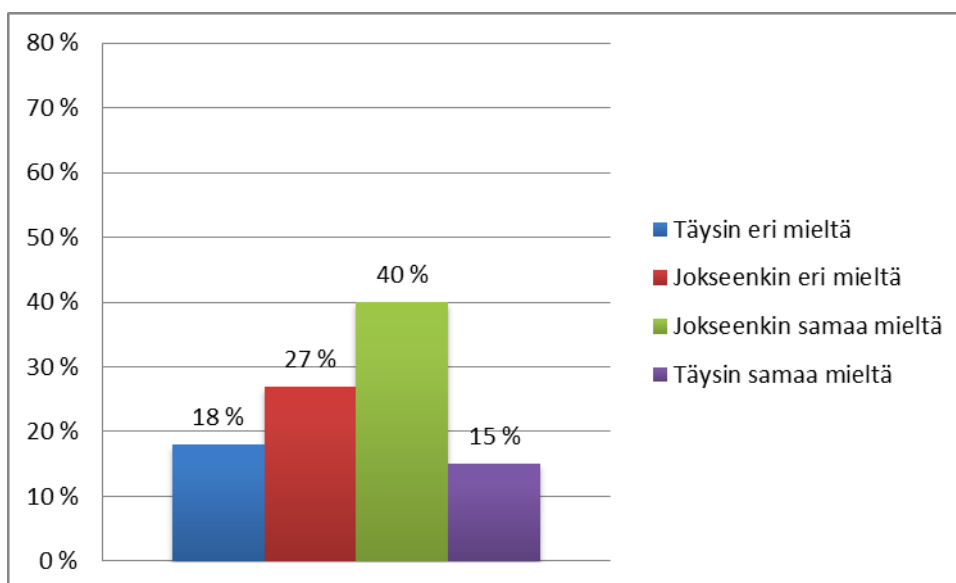
Hieman alle puolet (45 %) vastanneista opiskelijoista vastasi pystyvnsä nukahtamaan haluttuna kellonaikana. Yli puolelle opiskelijoista nukahtaminen haluttuna kellonaikana tuotti ongelmia. Kuvassa 42 esitetään vastauksia kysymykseen, pystyvätkö opiskelijat nukahtamaan haluttuna kellonaikana.



Kuva 42. Pystyn nukahtamaan haluttuna kellonaikana (N=620)

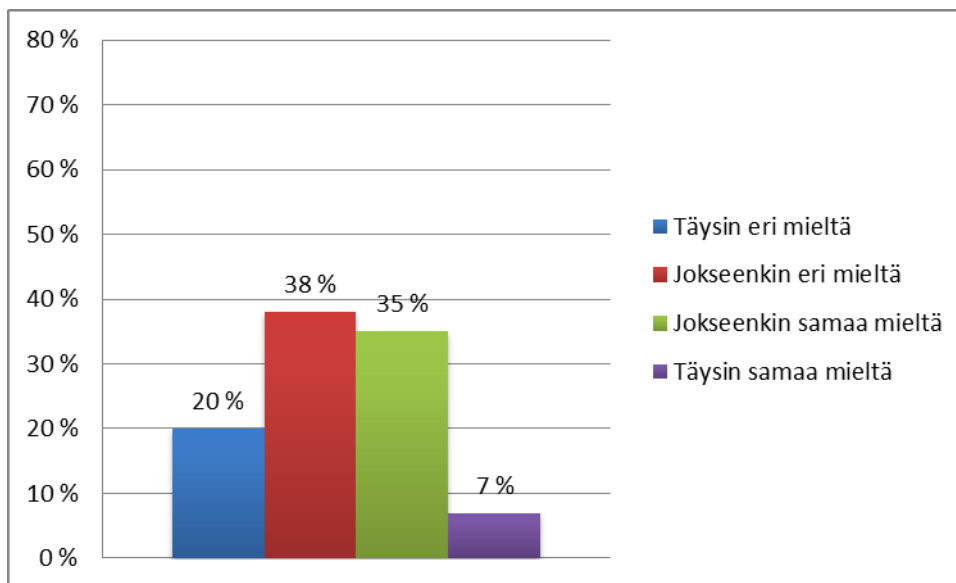
8.5 Eri tekijöiden vaikutus uniongelmiin

Reilut puolet (55 %) vastanneista oli sitä mieltä, että nukahtamisvaikeudet ja öiset heräilyt aiheuttavat uniongelmiä. Kuvassa 43 esitetään tarkemmin mielipiteitä väittämään ”nukahtamisvaikeudet ja öiset heräilyt aiheuttavat uniongelmiä”.



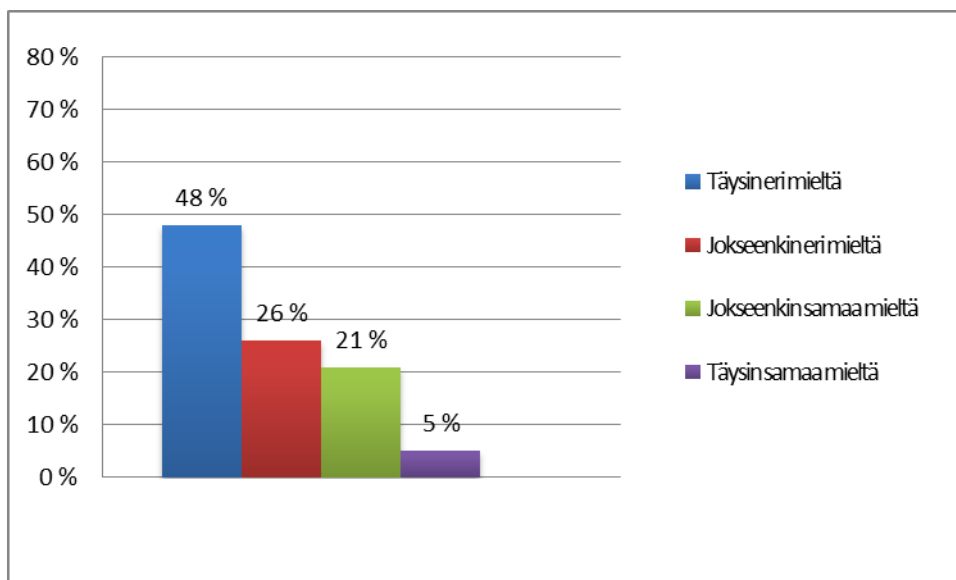
Kuva 43. Nukahtamisvaikeudet ja öiset heräilyt aiheuttavat uniongelmiä (N=608)

Reilusti yli puolet (58 %) vastanneista opiskelijoista ilmoitti, että ei koe olevansa äkkipikainen uniongelmiensa vuoksi. Vastaavasti uniongelmiensa takia äkkipikaisuudesta ja mielialan vaihteluista kärsii noin kaksi viidesosaa opiskelijoista. Kuvassa 44 on esillä opiskelijoiden mielipiteitä väittämään ”uniongelmiensa vuoksi olen äkkipikainen ja mielialani vaihtelevat”.



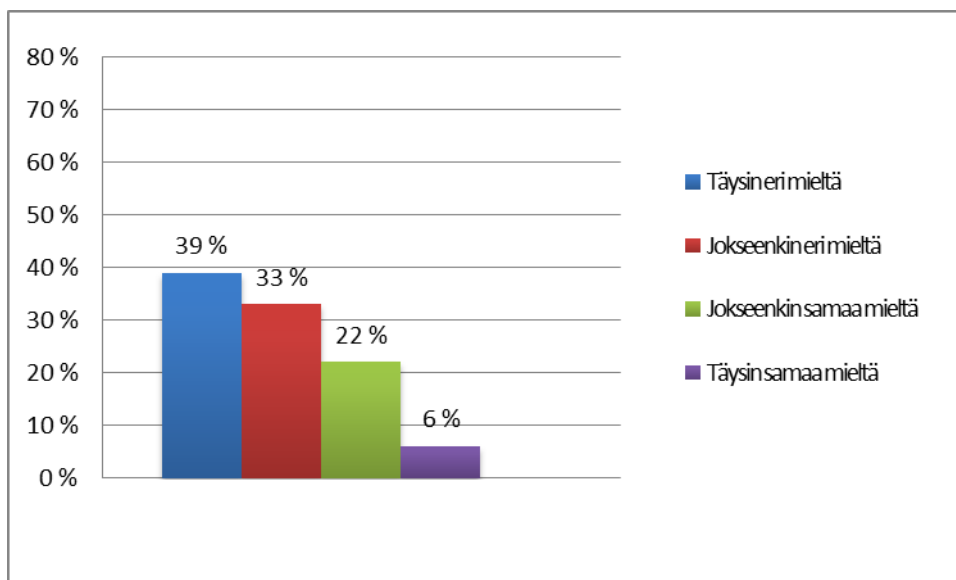
Kuva 44. Uniongelmiensä vuoksi olen äkkipikainen ja mielialani vaihtelevat (N=608)

Vain neljäsosa opiskelijoista ilmoitti olevansa sitä mieltä, että uniongelmiensa syynä ovat erilaiset kipuoireet. Kolme neljäsosaa opiskelijoista on yhtä mieltä siitä, että uniongelmiensa syynä eivät ole kipuoireet. Kuvassa 45 esitetään opiskelijoiden vastauksia väittämään ”uniongelmiensa syynä ovat kipuoireet”.



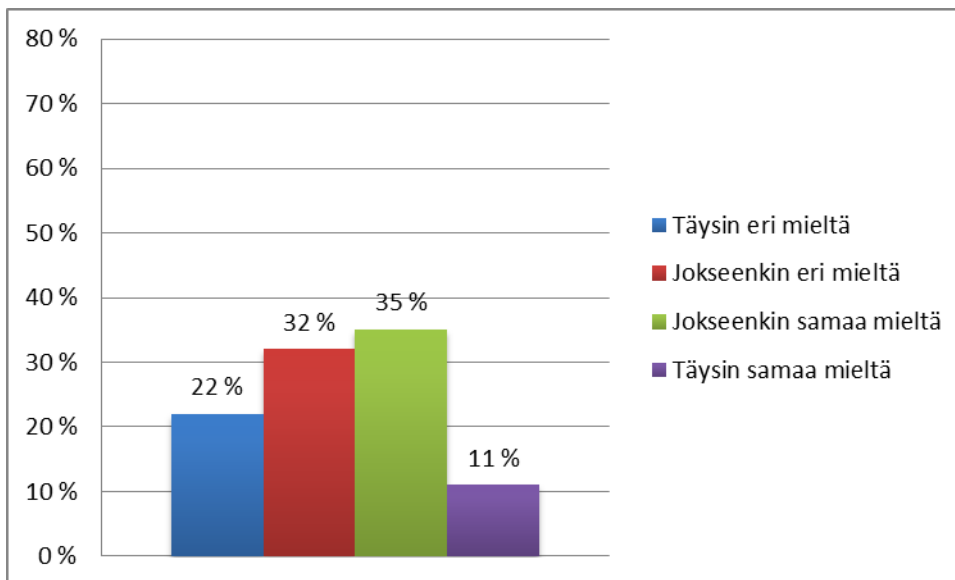
Kuva 45. Uniongelmiä aiheuttavat kipuoireet (päänsärky, selkä- ja nivelkiput) (N=614)

Opiskelijoista 72 % ilmoitti olevansa sitä mieltä, että omaan terveyteen liittyvät murheet eivät aiheuta uniongelmia. Vain noin joka neljäs opiskelija on sitä mieltä, että uniongelmat aiheutuvat omaan terveyteen liittyvistä murheista. Kuvassa 46 esitetään opiskelijoiden mielipidettä väittämään ”omaan terveyteen liittyvät murheet aiheuttavat uniongelmia”.



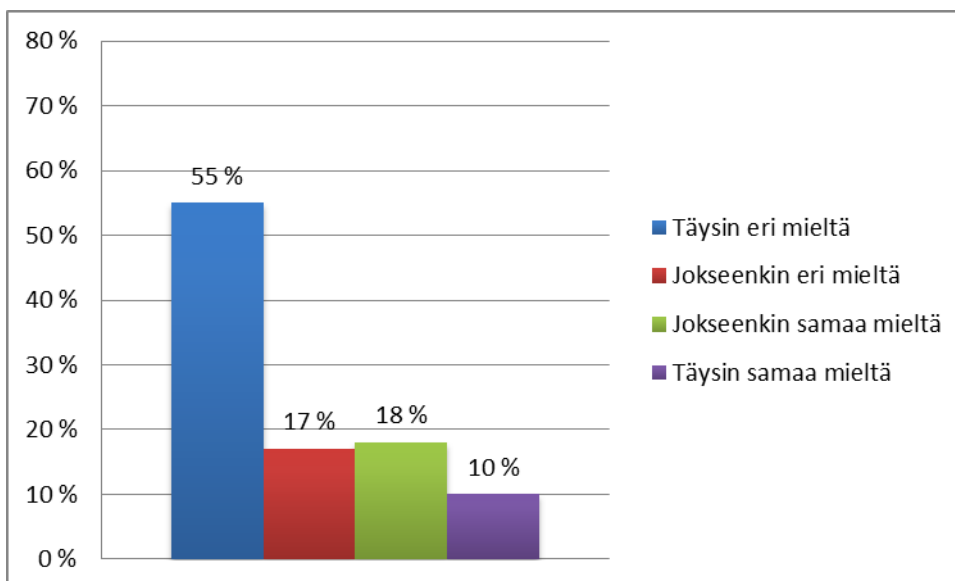
Kuva 46. Omaan terveyteen liittyvät murheet aiheuttavat uniongelmia (N=616)

Vastanneista hieman yli puolet ilmoitti olevansa sitä mieltä, että työssäkäynti ei aiheuta väsymystä ja yöunen katkonaisuutta. Kuvassa 47 esitetään opiskelijoiden mielipiteitä siitä, aiheuttaako työssäkäynti väsymystä ja yöunen katkonaisuutta.



Kuva 47. Työssäkäynti aiheuttaa väsymystä ja yöunen katkonaisuutta (N=554)

Opiskelijoista lähes kolme neljäsosaa oli sitä mieltä, että päihteiden käyttö ei aiheuta uniongelmia. Vain noin reilu neljäsosa opiskelijoista ilmoitti olevansa sitä mieltä, että päihteiden käyttö aiheuttaa uniongelmia. Kuvassa 48 on esillä opiskelijoiden mielipiteitä väittämään ”päihteiden käyttö aiheuttaa uniongelmia”.



Kuva 48. Päihteiden käyttö aiheuttaa uniongelmia (N=584)

9 YHTEENVETO TUTKIMUSTULOKSISTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat ja mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja unen laatuun. Kyselyn alusta loppuun hyväksyttävästi vastanneita opiskelijoita oli 615 ja vastausprosentti oli näin ollen lähes 14 %.

Taustatietoja kysyttäessä selvisi, että kyselyyn vastanneista opiskelijoista enemmistö oli naisia ja lähes kolmasosa miehiä. Reilusti yli puolet vastaajista oli iältään alle 27-vuotiaita. Eniten vastaajia oli ikähaarukassa 23–27-vuotiaat. Vähiten vastaajia oli 36–40-vuotiaisten ikäryhmässä. Koulutusaloittain tarkasteltuna eniten vastaajia oli sosiaali- ja terveystieteiden (36 %) ja vähiten vastaajia oli kulttuurialalta (14 %).

Tutkimustulosten mukaan kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa nukkui 7 tuntia yön aikana. Seitsemän tuntia yön aikana nukkuvia opiskelijoita oli 40 % vastanneista. Toiseksi eniten vastaajat ilmoittivat nukkuvansa 8 tuntia yön aikana, ja heitä vastaajista oli 34 %. Vähiten opiskelijat ilmoittivat nukkuvansa 5 tuntia tai vähemmän (4%) sekä 9 tuntia tai enemmän nukkuvia oli 6 %. Sukupuolittain tarkasteltuna sekä naisista että miehistä enemmistö nukkui 7 tuntia yön aikana. Naisista 8 tuntia nukkuvia oli vastanneista 38 %, kun taas miehistä saman tuntimäärän nukkui 24 %. Tulosten mukaan naisopiskelijat suosivat pidempiä yöunia miehiin verrattuna. Myös koulutusaloittain tarkasteltuna huomattiin, että pääosin jokaisen koulutusalan opiskelijoista enemmistö nukkui yön aikana 7 tuntia. Ainoastaan yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista suurin osa nukkui 8 tuntia. Tutkimustulosten mukaan koulutusalojen väliset nukkumistuntien erot olivat melko pieniä.

Tutkimustulosten mukaan uni oli merkitykseltään tärkeää opiskelijoille. Opiskelijoista huomattava enemmistö oli sitä mieltä, että uni on tärkeää oppimiskyvyn kannalta sekä yhtä iso prosenttiosuus oli sitä mieltä, että hyvin nukutut yöunet vaikuttavat opiskelumuotivaatioon ja suorituskykyyn positiivisesti. Myös suurin osa opiskelijoista ilmoitti nukkuvansa viikonloppuisin pidempään. Opiskelijoista reilu neljä viidesosaa ilmoitti univelkaa syntyvän vähäisten yöunien takia sekä yli puolet vastaajista ilmoitti univelkaa kertyvän opiskelun vuoksi. Huomattava enemmistö opiskelijoista koki unen laadun olevan unen määrää tärkeämpää.

Yli puolet (55 %) opiskelijoista eivät tunteneet oloaan virkeäksi herättyään. Myös päivittäistä väsymystä oli reilusti yli puolella opiskelijoista. Koulutusaloittain tarkasteltuna eniten päivittäistä väsymystä ilmeni kulttuurialan opiskelijoilla ja vähiten päivittäistä väsymystä ilmeni tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoilla.

Nukkumiseen ja unen laatuun vaikuttavista tekijöistä kysyttäessä huomattava enemmistö (87 %) kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että stressi vaikuttaa omaan uneen. Tulosten mukaan eniten vaikutusta stressillä oli kulttuurialan opiskelijoihin, toiseksi eniten sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoihin ja kolmanneksi eniten yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoihin. Vähiten stressi vaikutti tekniikan ja liikenteen alan opiskelijoihin. Naiset ilmoittivat stressin vaikuttavan uneen miehiä enemmän.

Vastanneista opiskelijoista suurin osa ei tuntenut oloaan jatkuvasti ylirasittuneeksi tai väsyneeksi. Tasan puolet opiskelijoista ilmoitti joutuvansa lyhentämään yöuniaan tehtävien ja tenttien vuoksi. Sukupuolittain tarkasteltuna naiset joutuvat lyhentämään yöuniaan tehtävien ja tenttien vuoksi miehiä enemmän.

Vastanneista opiskelijoista 90 % oli sitä mieltä, että valvominen vaikuttaa negatiivisesti omaan oppimiskykyyn sekä huomattava enemmistö (92 %) vastaajista ilmoitti valvomisen vaikuttavan oppimiseen tai muistiin. Lähes kolme neljäsosaa opiskelijoista tunsivat olonsa ärtyneeksi valvomisen takia.

Reilu neljä viidesosaa vastanneista opiskelijoista ilmoitti käyttävänsä tietokonetta tai muuta mobiililaitetta ennen nukkumaanmenoa. Opiskelijoista siis vain alle viidesosa ei käytä nukkumaan mennessä tietokonetta tai mobiililaitteita. Toisaalta lähes joka kolmannelle opiskelijalle Internetin käyttäminen aiheutti vaikeuksia vuorokausirytmisissä. Tulosten mukaan miehille Internetin käyttö toi enemmän ongelmia vuorokausirytmisissä kuin naisille. Miehistä lähes 40 % ilmoitti olevansa sitä mieltä, että ongelmia ilmaantuu vuorokausirytmisiin, kun käyttää Internetiä. Naisilla vastaava luku oli vain 24 %.

Opiskelijoista lähes kolme neljäsosaa ilmoitti ihmissuhteiden vaikuttavan yöuneen. Myös työssäkäynti opintojen ohella vaikuttaa negatiivisesti nukkumiseen. Tuloksien mukaan opiskelijat eivät käytä päihteitä, jotta nukkuisivat paremmin eivätkä myös-

kään valvo pähteiden käytön vuoksi usein. Opiskelijoista huomattava enemmistö (90 %) ilmoitti nukkumisympäristönsä olevan rauhallinen.

Uniongelmiä esiintyvyyttä kysyttäessä opiskelijoilta, huomattiin, että opiskelijoista 51 % ilmoitti kärsineensä univaikeuksista AMK-opintojen aikana. Koulutusaloittain tarkasteltuna vastauksissa oli hajontaa jonkin verran. Eniten opintojen aikaisista univaikeuksista ovat kärsineet kulttuurialan opiskelijat ja toiseksi eniten sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Vähiten univaikeuksista ovat kärsineet tekniikan ja liikenteen alan opiskelijat sekä yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijat.

Yöunen katkonaisuudesta ja yöllisistä heräilyistä kärsi noin 40 % vastaajista. Lisäksi vastaajista lähes 70 % oli sitä mieltä, että univaikeudet haittaavat toimintakykyä tai keskittymiskykyä opinnoissa. Opiskelijoista niukka enemmistö ilmoitti olevansa usein huolissaan, saako riittävästi unta. Hieman alle puolelle opiskelijoista nukahtaminen haluttuna kellonaikana tuotti ongelmia.

Viimeisellä kysymysryhmällä saatiin tietoa eri tekijöiden vaikutuksesta uniongelmiin. Tasan puolet vastanneista oli sitä mieltä, että nukahtamisvaikeudet ja öiset heräilyt aiheuttavat uniongelmiä. Opiskelijat olivat yhtä mieltä siitä, etteivät he ole uniongelmiin vuoksi äkkipikaisia, uniongelmiä synnyttävät eivät ole kipuoireet, omaan terveyteen liittyvät murheet eivät aiheuta uniongelmiä, työssäkäynti ei aiheuta väsymystä eikä yöunen katkonaisuutta ja myöskään pähteiden käyttö ei aiheuta uniongelmiä.

10 POHDINTA

10.1 Tulosten tarkastelu

Tässä kappaleessa tarkastellaan ja verrataan tämän tutkimuksen tuloksia edeltäviin tutkimuksiin. Aiemmissa tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia kuin mitä tämä tutkimus antoi. Normaali unen tarve aikuisella on keskimäärin noin 7 - 8 tuntia yössä (Hannula, Mikkola & Tikka 2009, 6). Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa nukkuu 7 tuntia yön aikana. Seitsemän tuntia yön aikana nukkuvia opiskelijoita oli 40 %. Sukupuolittain tarkasteltuna sekä naisista että miehistä enemmistö nukkuu 7 tuntia yön aikana. Naisista 8 tuntia nukkuvia oli vastanneista 38 %, kun taas miehistä saman tuntimäärän nukkuu 24 %. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan naisopiskelijat suosivat pidempiä yöunia miehiin verrat-

tuna. Kuntun ja Huttusen tekemän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan AMK-opiskelija miehistä 7 tuntia nukkuvia on 38 % ja 8 tuntia nukkuvia 49 %. Naisista 7 tuntia nukkuu 33 % ja 8 tuntia nukkuvia on 55 % (Vrt. Kunttu & Huttunen 2009, 53). Aikaisempaan korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen verrattuna Kymenlaakson ammattikorkeakoulu opiskelijat nukkuvat keskimäärin tunnin vähemmän.

Aiemmassa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa Kuntun ja Huttusen mukaan päivittäistä väsymystä koki 9 % kaikista opiskelijoista. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat ilmoittivat kärsivänsä huomattavasti enemmän päivittäisestä väsymyksestä, koska reilusti yli puolet (57 %) opiskelijoista ilmoitti kärsivänsä päivittäisestä väsymyksestä. (Vrt. Kunttu & Huttunen 2009, 53). On myös tutkittu, että nuoret nukkuvat univelkaa pois viikonloppuisin ja viikonloppuisin nukutaankin keskimäärin 92 minuuttia pidempään (Urrila & Pesonen 2012, 2828 - 2829). Myös tämän tutkimuksen mukaan opiskelijoista 75 % nukkuu viikonloppuisin pidempään.

Tutkimusten mukaan jopa 45 % korkeakoulututkinnon suorittaneista kokee työstressin nukkumista häiritseväksi tekijäksi (Hannula ym. 2009, 11). Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoista huomattava enemmistö (87 %) oli sitä mieltä, että stressi vaikuttaa omaan uneen. Sukupuolittain tarkasteltuna naiset ilmoittavat stressin vaikuttavan uneen miehiä enemmän. Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan opiskelijoista 30 % koki stressiä opiskeluiden aikana. Saman tutkimuksen mukaan sukupuolittain tarkasteltuna stressiä koki miehistä 27 % ja naisista 31 %. (Vrt. Kunttu & Pesonen 2012, 92.) Aiempaan tutkimukseen verrattuna Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat huomattavasti enemmän stressiä. Molemmat tutkimukset antavat samansuuntaista viitettä siitä, että naiset kokevat stressiä miehiä enemmän.

Tähän tutkimukseen vastanneista opiskelijoista 40 % tunsivat olonsa jatkuvasti yllirasittuneeksi tai väsyneeksi. Verrattuna Kuntun ja Pesosen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen (2012), Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat hieman vähemmän jatkuvaa yllirasitusta tai väsymystä. Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan jatkuvaa yllirasittuneisuutta tai väsymystä koki 43 %. (Vrt. Kunttu & Pesonen 2012, 92)

Aiemmin tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan joka neljännelle opiskelijalle ongelmia vuorokausirytmisissä aiheutti Internetin käyttö (Hannula & Mikkola 2011, 203 - 205). Tämän Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan lähes joka kolmannelle opiskelijalle Internetin käyttäminen aiheutti vaikeuksia vuorokausirytmisissä. Aikaisempaan tutkimukseen verrattuna Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoille Internetin käyttö aiheuttaa enemmän ongelmia vuorokausirytmisissä. Vuonna 2012 korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan miehistä 28 % ja naisista 22 % koki netissä käytetyn ajan haittaavan opiskelua (Kunttu & Pesonen 2012, 75). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan miehille Internetin käyttö toi enemmän ongelmia vuorokausirytmisissä kuin naisille. Miehistä lähes 40 % ilmoitti olevansa sitä mieltä, että ongelmia ilmaantuu vuorokausirytmisiin, kun käyttää Internetiä. Naisilla vastaava luku oli vain 24 %.

Vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa yliopisto-opiskelijoilta kysyttiin viikoittaisten uniongelmiä esiintyvyyttä. Naisista uniongelmiä raportoi 23 % ja miehistä 15 % (Kunttu & Pesonen 2012, 43 - 44). Tässä tutkimuksessa ei kysytty viikoittaisten uniongelmiä esiintyvyyttä, vaan opintojen aikana ilmenneitä univaikeuksia. Tutkimuksessa opiskelijoista 51 % ilmoitti kärsineensä univaikeuksista AMK-opintojen aikana. Kuntun ja Pesosen saamia tuloksia ei siis voi verrata tähän tutkimukseen, vaan tämän tutkimuksen tulos antaa viitteitä opiskelijoiden opintojen aikana kärsimistä univaikeuksista.

Tämän tutkimuksen mukaan yli puolelle (55 %) opiskelijoista nukahtaminen haluttuna kellonaikana tuotti ongelmia. Aiemmin tehdyn Ohayon ja Partisen tutkimuksen mukaan 12 % vastaajista raportoi nukahtamisvaikeuksista (Ohayon & Partinen 2002). Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat kärsivät enemmän nukahtamisvaikeuksista aiempaan tutkimukseen verrattuna. Yli puolelle opiskelijoista nukahtaminen haluttuna kellonaikana tuotti ongelmia

Vuonna 2008 korkeakouluopiskelijoille tehdyn terveystutkimuksen mukaan päivittäisiä tai viikoittaisia yleiskipuoireita esiintyi 25 % miehistä ja 48 % naisista (Kunttu & Huttunen 2009, 45). Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat raportoivat kipuoireita vähemmän. Vain noin joka neljännellä opiskelijalla uniongelmiä synnyttävät erilaiset kipuoireet.

Aikaisempien tutkimusten mukaan työssäkäynnillä opintojen ohella on tutkitusti enemmän hyötyä kuin haittaa. Työssäkäynti lisää opiskelumotivaatiota ja se koettiin hyödylliseksi ammattitaidon ja osaamisen kehittymisen kannalta. Vain pieni määrä opiskelijoista raportoi työnteon haittaavan opintoja. (Aho, Hynninen, Karhunen, Vantaja 2012, 15.) Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoista 72 % oli sitä mieltä, että työssäkäynti opintojen ohella vaikuttaa negatiivisesti nukkumiseen sekä työssäkäynti aiheuttaa väsymystä ja yöunen katkonaisuutta 46 %:lla opiskelijoista. Tutkimuksen mukaan työssäkäynnillä oli siis selvä yhteys nukkumiseen ja uniongelmiin.

10.2 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta tarkastellaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti arvioi tulosten pysyvyyttä tutkimuksesta toiseen. Toisin sanoen tutkimus voidaan toistaa uudestaan ja uudestaan tulosten pysyessä samoina jokaisella kerralla. Tällöin tutkimukseen voidaan luottaa ja se on tarpeeksi tarkka eikä siihen sisälly satunnaisvirheitä. Reliabiliteetilla tarkastellaan erityisesti mittaukseen liittyviä asioita. (Vilka 2007, 149 - 150.) Koko opinnäytetyön prosessin ajan kiinnitettiin huomiota luotettavuuteen ja pyrittiin minimoimaan virheet.

Tutkimuksen perusjoukko valittiin suunnitellusti ja otos valittiin perustellusti. Tutkimuksen otoksen ollessa suuri, parhaimmaksi otantamenetelmäksi soveltui kokonaisotanta. Myös suuren otannan vuoksi parhaimmaksi aineistonkeruutavaksi soveltui Internet-kysely. Tutkimuksen otoksen ollessa suuri, myös kato oli suuri. Tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää, koska vastausprosentti oli 14 %. Suuri kato oli odotettavissa, koska niin käy monissa määrällisissä tutkimuksissa, joissa on suuri otos. Vastausprosentin vähäisyydestä huolimatta, tulokset antavat silti hyvää viitettä siitä, miten Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat. Myös tutkijana olin tyytyväinen vastaajien määrään, vaikka vastausprosentti jäikin alhaiseksi. Lisäksi luotettavuutta parantaa se, että tämä tutkimus on antanut samansuuntaisia tuloksia kuin aiemmat tutkimukset.

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tutkimukselle tärkeää on, että mitattavat asiat määritellään selkeästi ja tarkasti. Kysymysten tulee olla sisällöltään ymmärrettäviä ja arkikielisiä. Tutkijan täytyy myös varmistaa, että kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja on tarpeeksi. (Vilka 2007, 152 - 153). Tämän tutkimuksen luotettavuut-

ta lisää se, että kyselylomakkeen kysymykset ovat nousseet teoretiedon pohjalta ja tämä on tarkistettu muuttujataulukon avulla (liite 1). Lisäksi luotettavuutta parantaa johdonmukaisuus, joka näkyy esimerkiksi siinä, että tulokset ovat esitetty kysymysongelmittain.

Validiteetille tärkeää on, että vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla kuin tutkija on ne tarkoittanut (Hirsjärvi ym. 2009, 231 - 232). Myös esitestaajilla on tärkeä rooli tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta. Heidän tehtävänä on tarkastella muun muassa mittarin toimivuutta ja selkeyttä sekä arvioida kysymysten yksiselitteisyyttä ja ymmärrettävyyttä. (Vilka 2007, 78). Tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että kyselylomake esitettiin kahdella opiskelutoverillani ennen varsinaisen kyselyn aloittamista. Kyselylomakkeen luotettavuutta olisi voinut ehkä parantaa se, että esitestaajia olisi ollut enemmän ja esitestausta olisi suoritettu esimerkiksi kahteen kertaan.

Tämän tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa ratkaisevasti se, miten vastaajat ymmärsivät kyselylomakkeen kysymykset. Vastauksina kaksi sähköpostiviestiä tutkimuksen aikana, joissa kysymysten sanamuotoja ihmeteltiin. Esimerkiksi väittämässä ”tunnen oloni virkeäksi herättyäni” kysyttiin vastaajan henkilökohtaista mielipidettä asiaan, kun taas esimerkiksi väittämässä ”univelkaa syntyy vähäisten yöunien takia” tiedustellaan yleistä mielipidettä asiaan. Toisin sanoen kysymysten sanamuodossa oli liikaa hajontaa, koska sanamuoto olisi pitänyt pysyä jokaisessa kysymyksessä samanlaisena. Paremmalla ja laajemmalla esitetauksella virheen olisi voinut ehkä välttää.

Tutkijan täytyy varmistaa, että tutkimuksessa tutkitaan sitä mitä oli tarkoituskin tutkia. Tutkimustulokset täytyy raportoida puolueettomasti tuloksia vääristelemättä. (Vilka 2007,154.) Mittausvirheet pyrittiin minimoimaan kyselylomakkeen tarkistuksella ja laskemalla havaintomatriisit useaan otteeseen taulukkolaskentaohjelmalla läpi. Tämän tutkimuksen kokonaisluotettavuutta heikentää se, että tutkija oli täysin kokematon tutkimuksen teossa ja teki nyt ensimmäistä kertaa tutkimusta.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu parantaa lisäksi niin, että kyselyajan puolesta välissä opiskelijoille olisi lähetetty sähköpostiin muistutusviesti kyselystä. Näin vastausmäärä sekä vastausprosentti olisivat saattaneet nousta. Luotettavuuden kannalta hyvää tutkimuksessa oli opiskelijoiden informointi tutkimuksesta. Ennen varsinaisen kyselyn aloittamista jokaisen kampuksen televisioissa oli ilmoitus tutkimuksesta ja ai-

neiston keruun ajankohdasta. Lisäksi tiedote tutkimuksesta oli esillä sekä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Internet-sivujen sähköisissä tiedotteissa että Intranetissä.

10.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen tekemiseen liittyy paljon eettisiä kysymyksiä, joita tutkijan on huomioitava koko tutkimusprosessin ajan (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Hyvän tieteellisen käytännön perustana on, että tutkittavat ihmiset säilyttävät anonymiteettinsa koko tutkimuksen ajan. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimustuloksia ei kirjata yksilöittäin, vaan tulokset ilmoitetaan määrin. Näin ollen kenenkään yksittäisen vastaajan vastaukset eivät tule tuloksissa esille. (Vilka 2007, 164.) Tutkimuksen saatekirjeessä vastaajia informoitiin tutkimuksen tarkoituksesta ja hyödynnettävyydestä. Saatekirjeessä vastaajille ilmoitettiin myös, että kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista sekä tutkimukseen vastattiin anonyymeina henkilöinä. Vastaajille ilmoitettiin myös, miten vastausaineisto hävitetään tutkimustulosten valmistuttua.

Tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että muiden tekemiä töitä kunnioitetaan. Näin ollen kaikkia tutkimukseen käytettäviä lähteitä tulee käyttää asianmukaisesti ja tutkimusraporttiin merkitään lähteet oikein, rehellisyyttä noudattaen. Lähteet pitää merkitä kaikista käyttämistä lähteistä. (Vilka 2007, 165.) Opinnäytetyössä hyödynnettiin sekä kirja- että Internet-lähteitä ja käytetyt lähteet pyrittiin merkitsemään huolellisesti ja oikeaoppisesti. Lähteiden valitsemisessa pyrittiin huomioimaan lähteen luotettavuus, tuoreus ja laadukkuus. Yhtä lähdeä lukuun ottamatta kaikki lähteet ovat peräisin 2000-luvulta.

Tutkimuksen raportoinnissa on kiinnitettävä huomiota kieliasuun ja ilmaisutapaan, etteivät ne loukkaa ketään (Vilka 2007, 164). Tutkimuksessa raportointi ei saa johtaa harhaan, eivätkä tiedot saa olla vajavaisia. Kaikki käytetyt menetelmät ja tavat selostetaan tutkimusraportissa huolellisuutta noudattaen. Tutkimustuloksien raportoinnissa tulokset on ilmoitettava niin, ettei tulos vääristy. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

Etiikkaa noudattavassa tutkimuksessa myös tutkimuksen puutteet on kerrottava rehellisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 26). Tämän opinnäytetyön eettisinä kulmakivinä toimivat erityisesti rehellisyys, huolellisuus, anonymiteetin säilyminen ja tulosten todenmukaisuus. Rehellisyys näkyy työssä siten, että mahdolliset puutteet on selostettu lukijalle. Tulosten todenmukaisuuteen kiinnitettiin huomiota ja kaikki havaintomatriisit tarkis-

tettiin useaan kertaan taulukkolaskentaohjelmaa käyttäen, jotta mahdolliset virheet saataisiin huomioitua ja korjattua.

10.4 Tutkimuksen hyödyllisyys ja kehittämisehdotuksia

Tästä opinnäytetyöstä hyötyvät Kymenlaakson ammattikorkeakoulun organisaatio, henkilökunta sekä opiskelijat. Tuloksia ei voida yleistää, mutta tulokset antavat viitteitä siitä, miten Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat ja mitkä tekijät nukkumiseen vaikuttavat. Tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi uusia opetussuunnitelmia laadittaessa, ja näin ollen voidaan suunnitella opiskelukuormittavuutta paremmin. Valmis opinnäytetyö toimitetaan Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveydenhoitajille, jotta he saavat opinnäytetyöstä hyvää tietoa siitä, miten opiskelijat nukkuvat. Tutkimustuloksista tehdään myös lyhyt yhteenveto Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Internet-sivujen sähköiset tiedotteet osioon, jotta opiskelijat saavat tietoa tutkimustuloksista.

Tämän opinnäytetyön pohjalta voidaan suositella seuraavia kehittämisehdotuksia:

- tulevaisuudessa opiskelijoille tulisi antaa tilaisuus, jossa he voisivat itse vaikuttaa ja kertoa mielipiteitä opiskelun kuormittavuudesta ja miten kuormittavuutta voitaisiin vähentää ja hallita
- opiskelijoiden työnteon ja opiskelun saumattomampaan yhdistämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota
- tulevaisuudessa olisi syytä tutkia opiskelijoiden Internetin käytön ja opiskelun yhteisvaikutuksia.

Ensimmäisenä kehittämisehdotuksena oli, että Kymenlaakson ammattikorkeakoulun tulisi tulevaisuudessa antaa opiskelijoille tilaisuus, jossa opiskelijat saisivat antaa mielipiteitä sekä toiveita, miten opiskelukuormittavuutta voitaisiin ehkäistä. Esimerkiksi ammattikorkeakoulu voisi suunnitella sähköisen palautekyselyn suoritettavaksi kerran vuodessa. Myös opettajat voisivat pyytää opiskelijoilta enemmän palautetta kurssien kuormittavuudesta, koska eri kurssien kuormittavuudessa on huomattavasti eroja. Tästä olisi hyötyä uusia opetussuunnitelmia kehitettäessä.

Myös opiskelijoiden työn ja opiskelun yhdistämistä tulisi huomioida enemmän. On tietenkin selvää, että opiskelu on tärkeintä ja työnteko on toisarvoista opiskelun rinnalla, mutta moni joutuu pakosti tekemään töitä opiskelun ohella. Monella syy on taloudellinen, koska opiskelijoiden saama opintotuki voi juuri ja juuri riittää asumiskustannuksiin. Opiskelun ja työn yhdistäminen johtaa siihen, että opiskelija ei saa tarpeeksi lepoa ja opiskelu kärsii. Ammattikorkeakoulu voisi tukea opiskelijoita joustavimmilla opetusmetodeilla ja tehtävien palautukset sekä tenttipäivät tulisi ilmoittaa heti kurssin alussa tai mahdollisesti jopa aikaisemmin. Näin työssäkäyvät opiskelijat voisivat paremmin suunnitella omat aikataulunsa, ja kuormittavuus vähenisi.

Kolmantena kehittämisideana on, että Internetin ja opiskelun yhteisvaikutuksista tulisi saada lisätietoa. Esimerkiksi tämän opinnäytetyön mukaan joka kolmannelle opiskelijalle Internetin käyttäminen aiheutti vaikeuksia vuorokausirytmissä, joten aihe on melko ajankohtainen. Opiskelijoille voisi antaa valistusta aiheesta sekä opinnäytetyön aiheena aihe olisi melko kiinnostava.

Yleisesti ottaen tutkimuksia ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoiden nukkumisesta on vielä hyvin vähän, joten jatkotutkimuksia aiheesta tarvitaan. Tätä opinnäytetyötä voivat hyödyntää myös kaikki aiheesta kiinnostuneet opiskelijat.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Aho, S., Hynninen, S-M., Karhunen, H. & Vanttaja, M. 2012. Opiskelunaikainen työssäkäynti ja sen vaikutukset. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 26/2012. Saatavissa: http://www.tem.fi/files/33421/TEMjul_26_2012_web.pdf [viitattu 28.1.2014].

Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakoulu opiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. THL raportti 16/2011. Helsinki. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/763d6978-cf9b-4c58-aa6c-fd3600c68a19> [viitattu 27.1.2014].

Dyregrov, A. 2002. Hyvän unen opas. Helsinki: Kirjapaja.

Hannula, R-L., Mikkola, O. & Tikka, L. 2009. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/360-Uniopus_opas3.pdf [viitattu 9.10.2013].

Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys, s. 203-205. Duodecim. Helsinki.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2013. Unettomuus. Duodecim Terveysportti. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_haku=huttunen [viitattu 14.11.2013].

Hyypä, M. & Kronholm, E. 1998. Uni ja vire. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – Hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.

Järnefelt, H. & Hublin, C. 2012. Työikäisen unettomuuden hoito. Tampere: Työterveyslaitos.

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf [viitattu 9.10.2013].

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf [viitattu 14.11.2013].

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. 2013-2014. Perustietoa Kyamkista. PowerPoint -esitys 31.10.2013. Kouvola: Kymenlaakson ammattikorkeakoulu.

Kymenlaakson ammattikorkeakoulu tarjoaa tutkintoon johtavaa koulutusta neljällä eri koulutuslallalla. 2014. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Hakijalle/Koulutustarjonta/> [viitattu: 30.3.2014].

Käypä hoito. 2008. Unettomuus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseuran ry:n asettama työryhmä. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50067?hakusan a=unettomuus#s8> [viitattu 14.11.2013].

Maakunnan innovatiivinen korkeakouluttaja. 2013. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.kyamk.fi/Kyamk/> [viitattu: 30.3.2014].

Ohayon, M M. & Partinen, M. Insomnia and global sleep dissatisfaction in Finland. 2002. J Sleep Res 2002. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12464102> [viitattu 15.3.2014].

Partinen, M. 2012. Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim 2012. Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013 [viitattu 27.1.2014.]

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.

Partinen, M. & Huovinen, M. 2011. Unikoulu aikuisille. Helsinki: WSOY.

Rintamäki, R. & Partonen, T. 2009. Unen yhteydet lihavuuteen ja tyyppin 2 diabetekseen. Suomen Lääkärilehti 8/2009, s. 693 - 694. Saatavissa:

<http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cl/laakarilehti/pdf/2009/SLL82009-693.pdf> [viitattu 27.1.2014].

Ronkainen, S. & Karjalainen, A. 2008. Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino. Saatavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf [viitattu 28.1.2014].

THL. 2013. Kouluterveyskysely 2013. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden hyvinvointi. Saatavissa:

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_lukio.pdf [viitattu 17.1.2014].

Tilastokeskus. 2013. Opiskelijoiden työssäkäynti. Saatavissa:

http://www.tilastokeskus.fi/til/opty/2011/opty_2011_2013-03-20_fi.pdf [viitattu 28.1.2014].

Urrila, A-S. & Pesonen, A-K. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti 40/2012 s. 2827-2833. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/cl/laakarilehti/pdf/2012/SLL402012-2827.pdf> [viitattu 22.1.2014].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Willberg, E. 2009. Teoreettisen viitekehyksen rakentaminen. Proseminaari ja kandidaatin opinnäytetyö. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/viitekehys> [viitattu 25.2.2014].

Muuttujataulukko

Tutkimusongelma	Teoreettinen tarkastelu	Sivunumero	Kyselylomakkeen kysymykset ja väittämät
Taustamuuttujat	Taustatiedot		1. Sukupuoli 2. Ikä 3. Koulutusala
Kuinka monta tuntia ammattikorkeakouluopiskelija nukkuu yön aikana?	Unen määrä	8	4. Kuinka monta tuntia nukut keskimäärin yön aikana?
Millainen käsitys opiskelijoilla on unen merkityksestä?	Unen merkitys ihmiselle	8	5. Tunnen oloni virkeäksi herättyäni
	Unen laatu	8, 11	6. Tunnen oloni väsyneeksi päivittäin
	Unen määrä	6, 9, 11, 12	7. Uni on tärkeää oppimiskykyni kannalta
	Fyysiset ja psyykkiset tekijät	9, 10, 12	8. Hyvin nukkutut yöunet vaikuttavat opiskelumotivaatioon ja suorituskyykyyn positiivisesti
	Valvominen	11	9. Univelkaa kertyy opiskelun vuoksi
		8	10. Univelkaa syntyy vähäisten yöunien takia
		8	11. Viikonloppuisin nukun pidempään
		8	12. Unen laatu on tärkeämpää kuin unen määrä

Mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja unen laatuun?	Stressi	11, 12	13. Stressi vaikuttaa uneeni
	Nukkumisympäristö	11	14. Tunnen jatkuvasti oloni yllirasittuneeksi/väsyneeksi
	Valvominen	11	15. Tehtävien ja tenttien vuoksi joudun lyhentämään yöuniäni
	Fyysiset ja psyykkiset tekijät	12	16. Nukkumisympäristöni on rauhallinen
	Ihmissuhteet	10, 12	17. Valvominen vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyyni
	Internet	7, 10, 13	18. Valvominen ei vaikuta oppimiseen tai muistiin
	Työ	10	19. Valvomisen takia tunnen oloni ärtyneeksi
	Päihteet	14	20. Käytän tietokonetta tai muuta mobiililaitetta ennen nukkumaanmenoa
		13, 14	21. Internetin käyttö aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmissä
		14, 15	22. Ongelmat ihmissuhteissa vaikuttavat yöuneen
	15	23. Työssäkäynti opintojen ohella vaikuttaa negatiivisesti nukkumiseen	
	16	24. Käytän päihteitä (tupakka, alkoholi tai huumeet), jotta nukkuisin paremmin	

Kuinka paljon uniongelmiä esiintyy opiskelijoilla?	Valvominen Fyysiset ja psyykkiset tekijät Stressi	11 12, 15 10, 13 8, 13 12	25. Olen kärsinyt univaikeuksista AMK – opintojen aikana 26. Yöuneni on katkonaista ja heräilen usein yön aikana 27. Univaikeudet haittaavat toimintakykyä tai keskittymiskykyä opinnoissa 28. Olen usein huolissani saanko riittävästi unta 29. Pystyn nukahtamaan haluttuna kellonaikana
Mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoiden uniongelmiä?	Stressi Fyysiset ja psyykkiset tekijät Työ Päihteet	12 10, 12 13 14 15 16	30. Nukahtamisvaikeudet ja öiset heräilyt aiheuttavat uniongelmiä 31. Uniongelmiensä vuoksi olen äkkipikainen ja mielialani vaihtelevat 32. Uniongelmiensä syynä ovat kipuoireet (päänsärky, selkä- ja nivelkivut) 33. Omaan terveyteen liittyvät murheet aiheuttavat uniongelmiä 34. Työssäkäynti aiheuttaa väsymystä ja yöunen katkonaisuutta 35. Päihteiden käyttö aiheuttaa uniongelmiä

Hei Opiskelija!

Olen Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelija ja teen opinnäytetyöni aiheesta KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOIDEN NUKKUMINEN JA UNEN VAIKUTUKSET OPISKELUUN.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka paljon Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat ja mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja unen laatuun. Tutkimukseni kohderyhmänä ovat kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat. Opinnäytetyöni valmistuu syksyllä 2014.

Kerään tietoja aiheesta sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta tietysti toivottavaa. Kyselyyn vastataan täysin anonyymisti ja lomakkeet käsitellään luottamuksellisesti. Vastausajan päätyttyä, vastausaineisto analysoidaan opinnäytetyöhön ja aineisto hävitetään tämän jälkeen asianmukaisesti. Pyydän teitä ystävällisesti vastaamaan kysymyksiin 1 – 35. Kysymyksiin voi vastata vain yhteen ennalta annettuun vastausvaihtoehtoon ja valitse vastausvaihtoehdoista se, mikä parhaiten kuvaa mielipidettäsi. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia, ja samalla annat tärkeää tietoa tutkimukselleni.

Tutkimuksen tulokset lähetetään Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveydenhoitajille ja tutkimus tuloksia voidaan jatkossa käyttää muun muassa opiskelukuormittavuuden suunnittelussa.

Kysely on voimassa 30.4.2014 asti. Toivon, että suhtaudutte myönteisesti opinnäytetyöhöni vastaamalla kyselylomakkeeseen oheisesta linkistä:

XX

Jos linkki ei toimi, niin kopioi linkki Internet-selaimesi osoiteriville manuaalisesti.

Kiitos vastauksista,

Heidi Gåsman, HO11S1

heidi.gasman@student.kyamk.fi

Kyselylomakkeen kysymykset

Taustatiedot:

1. Oletko Nainen

Mies

2. Ikä

18-22

23-27

28-35

36-40

yli 40

3. Koulutusala

Sosiaali- ja terveysala

Kulttuuriala

Tekniikan ja liikenteen ala

Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala

4. Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yön aikana?

5 tuntia tai vähemmän

6 tuntia

7 tuntia

8 tuntia

9 tuntia tai enemmän

Unen merkitys

5. Tunnen oloni virkeäksi herättyäni

6. Tunnen oloni väsyneeksi päivittäin

7. Uni on tärkeää oppimiskykyni kannalta
8. Hyvin nukutut yöunet vaikuttavat opiskelumotivaatioon ja suorituskyykyyn positiivisesti
9. Univelkaa kertyy opiskelun vuoksi
10. Univelkaa syntyy vähäisten yöunien takia
11. Viikonloppuisin nukun pidempään
12. Unen laatu on tärkeämpää kuin unen määrä

Eri tekijöiden vaikutus nukkumiseen ja unen laatuun

13. Stressi vaikuttaa uneeni
14. Tunnen jatkuvasti oloni yllirasittuneeksi/väsyneeksi
15. Tehtävien ja tenttien vuoksi joudun lyhentämään yöuniani
16. Nukkumisympäristöni on rauhallinen
17. Valvominen vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyyni
18. Valvominen ei vaikuta oppimiseen tai muistiin
19. Valvomisen takia tunnen oloni ärtyneeksi
20. Käytän tietokonetta tai muuta mobiililaitetta ennen nukkumaanmenoa
21. Internetin käyttö aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmissä
22. Ongelmat ihmissuhteissa vaikuttavat yöuneen
23. Työssäkäynti opintojen ohella vaikuttaa negatiivisesti nukkumiseen
24. Käytän päihteitä (tupakka, alkoholi tai huumeet), jotta nukkuisin paremmin
25. Valvon päihteiden käytön vuoksi usein

Uniongelmiä esiintyvyys

26. Olen kärsinyt univaikeuksista AMK – opintojen aikana
27. Yöuneni on katkonaista ja heräilen usein yön aikana
28. Univaikeudet haittaavat toimintakykyä tai keskittymiskykyä opinnoissa
29. Olen usein huolissani saanko riittävästi unta

30. Pystyn nukahtamaan haluttuna kellonaikana

Mitkä tekijät vaikuttavat uniongelmiin?

31. Nukahtamisvaikeudet ja öiset heräilyt aiheuttavat uniongelmiä

32. Uniongelmiä vuoksi olen äkkipikainen ja mielialani vaihtelevat

33. Uniongelmiä aiheuttavat kipuoireet (päänsärky, selkä- ja nivelkiput)

34. Omaan terveyteen liittyvät murheet aiheuttavat uniongelmiä

35. Työssäkäynti aiheuttaa väsymystä ja yöunen katkonaisuutta

36. Päihteiden käyttö aiheuttaa uniongelmiä

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

31.3.2014

Sosiaali- ja terveysala, Kotka

Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja AMK

ANOMUS OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KOKOAMISEKSI

Haen lupaa opinnäytetyöni aineiston hankintaan.

OPINNÄYTETYÖN NIMI:

Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoiden nukkuminen ja unen vaikutukset opiskeluun.

OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka paljon Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat nukkuvat ja mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja unen laatuun.

TUTKIMUKSEN KOHDERYHMÄT, AJANKOHTA, AINEISTON KERUU:

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat kaikki Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat. Aineiston keruu tapahtuu sähköisesti ZEF-ohjelmalla ja kysely toteutetaan huhtikuussa 2014. Opiskelijoiden vastaaminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista ja opiskelijat vastaavat kyselyyn anonymisti. Vastausajan päätyttyä, vastausaineisto analysoidaan opinnäytetyöhön ja aineisto hävitetään tämän jälkeen asianmukaisesti. Työn arvioitu valmistumisaika on syksyllä 2014.

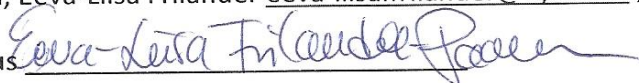
OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄ:

Heidi Gåsman heidi.gasman@student.kyamk.fi puh. 050-5256391

OPINNÄYTETYÖN OHJAAJA:

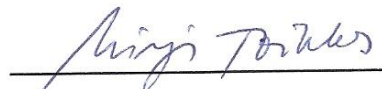
Yliopettaja, Eeva-Liisa Frilander eeva-liisa.frilander@kyamk.fi , puh. 044 702 8721

Allekirjoitus



ANOMUS KÄSITELTY

1/4 2014

 lupa myönnetty

Allekirjoitus

Tutkimustaulukko

Tutkimuksen tekijä, nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Tutkimusalue/otos	Tulokset tutkimus aiheeseen liittyen
Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2008. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.	Tutkimuksessa kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa sekä terveystietoisuutta ja näihin liittyviä tekijöitä.	Kvantitatiivinen tutkimus	Tutkimuksen kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Otoksen koko oli 9967 opiskelijaa. Vastaajista 47 % oli ammattikorkeakouluopiskelijoita ja 55 % yliopisto-opiskelijoita. Tutkimuksen kokonaisvastausprosentti oli 51 %.	<p>-Amk-opiskelija miehistä 7 tuntia nukkuu 38 % ja 8 tuntia nukkuu 49 %. Naisista 7 tuntia nukkuu 33 % ja 8 tuntia nukkuvia on 55 %.</p> <p>-19 % arvioi nukkuvansa harvoin tai tuskin koskaan riittävästi.</p> <p>-Päivittäistä väsymystä raportoi 9 % kaikista opiskelijoista.</p> <p>-Miesopiskelijoista viikoittaisista uniongelmissa kärsi 17 % ja naisista 26 %.</p>

<p>Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.</p>	<p>Tutkimuksessa kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, keskeisiä terveyskäyttäytymisen piirteitä sekä terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Otoksen koko oli 9992 opiskelijaa, joista 47 % oli miehiä. Ammatikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoita oli otoksessa yhtä paljon ja myös sukupuolijakauma oli samanlainen. Kokonaisvastausprosentti oli 44 %.</p>	<p>-Yleisimpinä ongelmina oli jatkuvan ylirasituksen kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittyminen sekä valvominen huolien takia.</p> <p>-Opiskelijoista 30 % koki runsaasti stressiä (miehistä 27 % ja naisista 31 %).</p> <p>-Yleisimmät vähintään viikoittain esiintyvät oireet olivat molemmilla sukupuolilla väsymys (miehet 20 %, naiset 36 %).</p> <p>-Yliopisto-opiskelijoista uniongelmissä kärsi naisista 23 % ja miehistä noin 15 %.</p>
<p>THL: Koulu-terveyskysely 2013. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden hyvinvointi.</p>	<p>Kouluterveyskyselystä saadaan runsaasti tuloksia lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien nuorten elinoloista, kouluoloista, elintavoista, koetusta terveydestä sekä oppilas- ja opiskelijahuoltoon liittyvistä kokemuksista.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Koko maan lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vastanneita oli 48610.</p>	<p>-13 % väsymystä päivittäin.</p> <p>-39 % nukkuu arkisin alle 8 tuntia.</p> <p>-Netissä vietetty aika aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmisissä 26 %.</p>

<p>Björklund, Katja. Heiskanen, Maria. Kokko, Marjo. THL: Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakoulu opiskelijoiden rahapeelaaminen ja internetin käyttö. Raportti 16/2011. Helsinki 2011.</p>	<p>Kerätä tietoa opiskelijoiden internetin käytöstä ja käytön vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin.</p>	<p>Kvantitatiivinen</p>	<p>Alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset yliopisto- ja korkeakouluopiskelijat.</p>	<p>-Opiskelijat, joilla oli internetiin käytöstä johtuvia ongelmia kärsivät enemmän nukahtamisvaikeuksista tai öisistä heräilyistä.</p> <p>-Kolmasosa opiskelijoista, joilla netin käyttö aiheutti ongelmia, nukkui 8 tuntia yön aikana.</p> <p>-Naisopiskelijoilla yössä nukuttujen tuntien määrä oli yhteydessä netin käytöstä johtuviin opiskeluongelmiin.</p> <p>- 16 % opiskelijoista raportoi netin aiheuttavan ongelmia opiskelussa ja saman verran opiskelijoista kertoi netin aiheuttavan ongelmia vuorokausirytmisissä.</p>
--	--	-------------------------	--	---

<p>Anna Sofia Urrila, Anu-Katriina Pesonen.</p> <p>Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti 40/2012 s. 2827 – 2833</p>	<p>Artikkelissa käsitellään nuorten unen tyypillisiä piirteitä ja ongelmia sekä pyritään tarkastelemaan niiden taustalla olevia syitä.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>		<p>-Merkittävä osa nuorista nukkuu liian vähän etenkin kouluviikonaikana, koska nukkumaan meno on siirtynyt myöhäisemmäksi ja kouluun meno vaatii aikaista heräämistä.</p> <p>-Nuorten nukkumistottumuksiin ja uneen vaikuttaa koulu, koti, kaverit, harrastukset ja ruutuai-ka.</p> <p>-Myöhäisen nukah- tamisajan ja aikaisen heräämisen yhdis- telmä johtaa ennen pitkään univelkaan. Univelkaa nukutaan pois viikonloppuisin ja nuorten uniaika viikonloppuisin on- kin keskimäärin 92 minuuttia pidempi kuin arkiöinä.</p> <p>-Sähköinen media voivaikuttaa uneen siirtämällä nukku- maanmenoaikaa myöhemmäksi -> aiheuttaa fysiologta aktivoitumista ja näytön kirkas valo voi ehkäistä melato- niinin eritystä.</p>
---	--	----------------------------	--	---

<p>Ohayon, MM. & Partinen, M. Insomnia and global sleep dissatisfaction in Finland. J Sleep Res 2002.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida unettomuuden esiintyvyyttä ja diagnooseja Suomessa.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkimusta varten haastateltiin yhteensä 982 yli 18-vuotiasta suomalaista. Haastattelut tapahtuivat puhelimitse ja perustuivat Sleep-EVAL-kaavakkeeseen.</p>	<p>-Stanfordin yliopiston teettämän tutkimuksen mukaan unettomuus on Suomessa jopa kaksi kertaa yleisempää kuin esimerkiksi Ranskassa, Englannissa, Saksassa ja Italiassa.</p> <p>- 37 % vastaajista ilmoitti kärsivänsä unettomuudesta vähintään kolmena yönä viikossa. 12 % kärsi nukahtamisvaikeuksista, 32 %:lla oli vaikeuksia pysyä unessa ja 11 % heräsi liian aikaisin.</p>
---	---	---------------------------------	---	---