



Itseopiskelumateriaali uniryhmien ryhmänohjaajien koulutukseen

Tiina Haavisto

Julkaisuvuosi **Laurea**





Laurea-ammattikorkeakoulu

Itseopiskelumateriaali uniryhmien ryhmänohjaajien koulutukseen

Tiina Haavisto
Sairaanhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Syyskuu 2021

Tiina Haavisto

Itseopiskelumateriaali uniryhmien ryhmänohjaajien koulutukseen

Vuosi

2021

Sivumäärä

51

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää itseopiskelumateriaali Uniliiton ryhmänohjaajien koulutukseen. Itseopiskelumateriaali kehitettiin yhteistyössä Uniliitto ry ja uniryhmien ohjaajien kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu unesta, oppimisesta ja ryhmän ohjaamisesta. Unesta käsitellään sen rakennetta, vaiheita ja unen huoltoa ja sekä unettomuutta. Oppimisen osalta käsitellään oppimiskäsityksiä ja oppimateriaalin pedagogiikkaa. Ryhmän ohjaamiseen liittyen käsitellään ryhmädynamiikkaa, ryhmän kehittymistä ryhmäksi ja ryhmän ohjaajan osaamista sekä Uniliiton ryhmänohjaajan koulutuksen sisältöä.

Itseopiskelumateriaali tuotettiin palvelumuotoilun avulla. Kehittämisen alussa asiakasymmärrysvaiheessa tehtiin uniryhmänohjaajille teemahaastattelu. Sillä selvitettiin uniryhmänohjaajien ehdotuksia itseopiskelumateriaalin sisällöstä sekä kokemuksia Uniliiton koulutuksesta ja itseopiskelumateriaalista osana Uniliiton koulutusta. Aineisto analysoitiin soveltamalla väljästi teorialähtöistä sisällön analyysiä. Analyysin apuna käytettiin käsitekartta- menetelmää. Haastatellut henkilöt ehdottivat, että itseopiskelumateriaali voisi sisältää unipäiväkirjan, unettomuuden syyt, yölliset heräämiset, esimerkkejä unta koskevasta kirjallisuudesta, unilääkkeistä ja rentoutumisharjoituksista. Itseopiskelumateriaalin konseptointivaiheessa sen ensimmäisiin luonnoksiin hahmoteltiin itseopiskelumateriaalin sisältöä ja ulkomuotoa. Materiaalin kehittämisvaiheessa itseopiskelumateriaalia kehitettiin Uniliiton toiminnanjohtajalta ja ohjaavan opettajalta saadun palauteen perusteella. Toimeksiantajan mukaan itseopiskelumateriaalin sisällössä on keskeiset asiat. Kuvat olivat kauniita ja asianmukaisia. Hänen mukaansa tulee kehittää itseopiskelumateriaalin johdantoa, oppimistehtäviä ja kuvien sijoittelua. Toimeksiantaja ehdotti, että itseopiskelumateriaalissa olisi myös Uniliiton koulutuksen käyneiden ohjaajien kokemustietoa ryhmien vetämisestä. Jalkauttamisen vaiheessa itseopiskelumateriaali luovutettiin opinnäytetyön toimeksiantajalle.

Itseopiskelumateriaali tarkoituksena on, että se opiskellaan itsenäisesti ennen Uniliiton koulutuksen aloittamista. Itseopiskelumateriaali koostuu seuraavista luvuista: Johdanto, unettomuus, vireystila, unettomuuden haitta-asteen arvio, unipäiväkirja, rentoutuminen, suositeltavaa kirjallisuutta ja liitteet.

Kehittämis ehdotuksena itseopiskelumateriaali voisi jatkossa sisältää ryhmänohjaajien kokemustietoa ja ohjaamiseen liittyviä tekstejä. Tutkimusaihe, tulisi tutkia itseopiskelumateriaalin vaikuttanut ohjaajakoulutukseen ja onko itseopiskelumateriaali ollut käytössä.

Asiasanat: Uni, oppiminen, itseopiskelumateriaali ja ryhmän ohjaaminen

Tiina Haavisto

A Self-study material for training of “sleep” group instructors

Year

2021

Pages

51

The purpose of this thesis was to produce self-study material for the training of the group instructors of Uniliitto ry. The self-learning material was developed in collaboration with Uniliitto ry and their “sleep” group instructors.

The theoretical framework of this thesis consisted of; “sleep”, learning, and group guidance. “Sleep” deals with the structure, the phase, and the maintenance of “sleep”, as well as with actual insomnia. With regard to learning, the concepts of learning and the pedagogy of learning materials are discussed. Group guidance is studied in relation to ;group dynamics, the development of the group, the teaching competence of group instructors, and the contents of the group instructor training of Uniliitto.

The self-study material was produced using service design. At the beginning of the development in the customer insight phase, thematic interviews were conducted with the “sleep” group instructors. The interviews were conducted to obtain new ideas for the self-study material from the instructors as well as to get personal experiences of the orientation and self-study materials of the previous training for group instructors of Uniliitto. The interviews were analysed by loosely applying theory-based content analysis and the mind map method was used to aid the analysis. The interviewees suggested that the self-study material could include ; a “sleep”diary, information on the causes of insomnia and nocturnal awakenings, examples of sleep literature, guidance on the use of sleeping pills, and relaxation exercises.

In the conception phase of the self-study material, the first drafts of the content and the appearance of the self-study material were outlined. In the material development phase, the self-study material was developed based on the feedback received from the Executive Director and the supervising teacher of Uniliitto. According to the client, the self-study material contains the key elements. The pictures were beautiful and appropriate. According to them, the introduction of the self-study material, the learning tasks and the placement of images should be developed. The client suggested that the self-study material should also include descriptions of personal experiences of the instructors who had been trained by Uniliitto. At the implementation phase, the self-study material was handed over to the client.

The purpose of the self-study material is that it is studied independently before starting Uniliitto’s training. The self-study material consists of the following chapters: an introduction, insomnia, alertness, assessment of the degree of insomnia, “sleep”diary, relaxation, recommended literature, and appendices. As a development proposal, the self-study material could in the future include descriptions of personal experiences of group instructors and information on supervision. It should be examined as to how the self-study material influenced the instructor training and to what extent has the self-study material been used in the training.

Keywords: Sleep, learning, self-study material, group instructing

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Uni.....	8
2.1	Unen rakenne ja vaiheet	9
2.2	Unettomuus	11
2.3	Unen huolto	13
2.4	Hermoston rakenne	14
3	Oppiminen.....	16
3.1	Konstruktivistinen oppiminen	16
3.2	Itseohjautuva oppiminen.....	18
3.3	Itseopiskelumateriaali koulutuksen välineenä	18
4	Ryhmän ohjaaminen	20
4.1	Ryhmädynamiikan edistäminen	21
4.2	Ryhmän kehittymisen tukeminen	22
4.3	Ryhmänohjaajan osaaminen	24
4.4	Uniliiton ryhmänohjaajien perehdytyksen sisältö	25
4.5	Kognitiivinen käyttäytymisterapia unettomuudessa	25
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	27
6	Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus	27
6.1	Palvelumuotoilu	28
6.2	Asiakasymmärryksen hankkiminen teemahaastattelulla.....	29
6.3	Itseopiskelumateriaalin konseptointi ja kehittäminen.....	32
6.4	Itseopiskelumateriaalin jalkauttaminen	33
7	Itseopiskelumateriaali	34
8	Pohdinta	36
8.1	Tulosten tarkastelu	36
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus	37
8.3	Opinnäytetyön etiikka	40
8.4	Oppimisprosessin itsearviointi ja työelämäpalaute	41
8.5	Kehittämissuhteet	42
	Lähteet.....	44
	Kuviot	48
	Taulukot	48
	Liitteet	49

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää itseopiskelumateriaali Uniliiton ryhmänohjaajien koulutukseen. Uniliitto ry kouluttaa terveydenhuollon ammattilaisia uniryhmän ohjaajiksi. Tulevien uniryhmien ohjaajat opiskelevat itseopiskelumateriaaliin ennen Uniliiton ryhmänohjaajan koulutukseen tuloa. Itseopiskelumateriaalin tarkoituksena on antaa valmiuksia opiskella syvemmin Uniliiton koulutuksen sisältöjä. Kehittämismenetelmänä opinnäytetyössä toimii palvelumuotoilu, jossa on neljä tärkeää kehittämisvaihetta. Näitä ovat asiakasymmärryksen hankkiminen, konseptointi, kehittäminen ja jalkauttaminen. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Uniliitto ry:n ja uniryhmien ohjaajien kanssa.

Uniliitto ry on useiden Suomessa toimivien uniyhdistysten kattojärjestö. Se on perustettu 1999. Uniliiton toiminnan tarkoituksena on lisätä yleistä tietoisuutta nukkumisesta, unihäiriöistä, vireystasosta sekä edistää erilaisia uniasioita. Uniliitto ry valvoo myös unettomien ja heidän läheistensä etuja ja elämänlaatua. Uniliitto järjestää unettomille henkilöille kurssi- ja muotoisia lääkkeettömiä uniryhmiä. Uniryhmissä on noin kahdeksasta kymmeneen unetonta henkilöä. Uniryhmässä käytetään kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä sekä jaetaan tietoa unesta ja nukkumisesta. Kognitiivis-behavioraaliseen menetelmään kuuluu unihygienian parantaminen, vuoteessa oloajan rajoittaminen ja rentoutumismenetelmiä. Näiden lisäksi liitto järjestää koulutus-, neuvonta- ja tiedotustilaisuuksia eri paikkakunnilla Suomessa. (Uniliitto 2020.)

Vireystason nousu ja stressitilanteet synnyttävät unettomuushäiriön. Kielteiset ja vääristyneet tulkinnat unesta ylläpitävät unettomuutta, jolloin uni-valvejärjestelmässä tapahtuu muutoksia. Puolet pitkäkestoisesta unettomuudesta kärsivistä ihmisistä nukkuvat normaalipituisia unia. He kokevat, että uni ei virkistä ja on huonolaatuista. Hoidossa pyritään muuttamaan haitallisia ajatus- ja käyttäytymismalleja sekä lisäämään tietoa unen ja valveen säätelyjärjestelmistä. (Partonen & Tuisku, Nikolakaras & Partinen 2020.)

Hetkekkisestä unettomuudesta kärsii jokainen jossain vaiheessa elämäänsä. Lyhytkestoinen unettomuus määritellään yhdestä kolmeen kuukauteen kestäväksi. Pitkittyneestä unettomuudesta puhutaan sairautena, joka on kestänyt yli kolme kuukauteen. Yli kolme kuukauteen kestävä unettomuus luokitellaan unettomuushäiriöksi. (Tarnanen & Partinen, Mäkinen & Tuunanen 2016.)

Suomalaisen väestötutkimus FinTerveys 2017:n mukaan uniongelmat ovat hyvin yleisiä. Kyse-lyssä kartoitettiin mm. unen määrää, unettomuutta, päiväväsyyttä, painajaisia, yöhikoilua sekä unen pituutta eri vuodenaikoina. Tutkimuksessa verrattiin samanikäisiä naisia ja miehiä, ja tulokseksi saatiin, että unettomuus vaivasi huomattavasti useampaa naista yli 40 ikävuoden

jälkeen. Kyselyssä tuli myös esiin, että kolme neljästä aikuisista nukkui hyvin. Miesten ja naisten välillä oli eroja. Joka toinen mies oli edeltävinä kuukausina uneton ja lähes kaksi kolmesta naisesta on uneton. Unettomia oli yhteensä yli kaksi miljoonaa. (Partonen & Lundqvist, Wennman & Borodulin, 2017, 42.)

Unettomuuden lääkkeettömällä hoidolla on tutkitusti saatu pysyvämpiä ja parempia tuloksia kuin lääkehoidoilla. Unilääkkeet ja masennuslääkkeet vähentävät pitkään käytettyinä REM-unen määrää, stimulantteilla nukahtaminen viivästyy ja uniaika lyhenee. Neuroleptit väsyttävät sekä lisäävät syvää unta, mutta ne vähentävät REM-unen määrää. (Huttunen 2017; Unettomuus 2020.) Väestössä unilääkkeiden syövien määrä on lisääntynyt. Vuonna 2017 unilääkkeitä söi 32,7 % ja vuonna 2019 33,5 % tuhatta asukasta kohti yhdessä vuorokaudessa. (Fimea; Kela lääketilasto 2020, 234.)

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sisältää tietoa unesta ja ryhmän ohjaamisesta. Opinnäytetyön menetelmäosuudessa kuvataan itseopiskelumateriaalin kehittäminen palvelumuotoilun avulla. Itseopiskelumateriaali esitetään opinnäytetyön tulosluvussa.

2 Uni

Partisen mukaan uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys on poikki. Ihmisen elimistö elpyy ja lepää unen aikana. Sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee; ainoastaan aivot työskentelevät aktiivisesti unen aikana. Aivot käsittelevät päivän tapahtumia sekä lataavat energiavarastoja. Unessa ihmisen kehon fysiologiassa ja neurologiassa tapahtuu muutoksia. Valveilla ihmisen unta tuottavat mekanismit ovat heikkoja ja nukahtaminen on silloin vaikeaa. (Partinen 2019, 3; Philp & Aronen 2020, 19.)

Fyysisen ja henkisen palautumisen vuoksi uni on tärkeää. Unessa elimistö torjuu sairauksia, tulehduksia ja korjaa valveen aikaista räsitusta. Aivot lajittelevat unen aikana opittuja asioita, ratkovat ongelmia ja käsittelevät tunteita ilman, että olisimme tietoisia tästä. Ajatukset ja mieli tarvitsevat unta. (Pihl & Aronen 2020, 18-22.) Keskimäärin aikuinen ihminen nukkuu 7-8 tuntia vuorokaudessa ja on hereillä yleensä 16-17 tuntia. Unen tärkeimpiä merkityksiä on aivojen energiavaraston ja aineenvaihdunnan palautuminen ja ylläpitäminen, soluvaurioiden korjaus, muistin vahvistuminen, tiedonkäsittelyn toimintakyvyn palautuminen ja tunne-elämän tasapainon ylläpitäminen. (Järnefelt & Hublin 2018, 11-15.)

Unien avulla ihminen käy läpi päivän tapahtumia, myös uhka- ja traumatilanteita. Ajatukset, tunteet ja toiminta ovat valveillaolon aikana loogisia. Aamulla herätessä serotoniinin taso lisääntyy ja huuhtoo unikokemuksen pois tietoisuudesta. Unen muistaminen on hankalaa tästä johtuen. Valtaosa unista on uhkaavia. Näin unessa harjoitellaan uhkaavien tilanteiden

kohtaamista. Neutraaliunet ovat taas riippuvaisia kanssaihmisistä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 87-89.)

Valvotun yön jälkeen tarkkaavuuden säätely heikentyy, reaktioajat pitenevät, havaintokyky kapeutuu sekä päätöksentekokyky, luovuus ja joustavuus heikkenevät. Nämä muutokset tapahtuvat otsalohkon alueella. Motivaation palautumiseen ja tunne-elämän tasapainon vuoksi tarvitaan unta. Pitkäaikainen univaje heikentää elimistön sokeriaineenvaihduntaa, verenkiertoelimistön palautumista sekä immunitettiin. Metabolisen oireyhtymän sekä sydän- ja verisuonitautien riski kasvaa univajeessa. (Järnefelt & Hublin 2018, 12-13.)

Unta häiritsevät niin psyykkiset kuin fyysiset rasittavat tekijät. Psyykkisiä tekijöitä ovat mm. mielialan vaihtelut, ärtyneisyys, muistiongelmien ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. Fyysiset tekijät nivel- ja selkävauriot ja raajojen huono verenkierto sekä monet fyysiset sairaudet kuten neurologiset tai aivoperäiset. Näiden tekijöiden johdosta uni aika voi pidentyä tai lyhentyä. Uni on terveystilaa kehossa. Uni ja valverytmihäiriöt näkyvät joko unettomuutena tai liikunnaisuutena. (THL 2019; Uniliitto 2020.)

Ihmisen nukahtaminen ja herääminen tapahtuvat nopeasti aivojen välittäjäaineiden avulla. Tätä nopeasti tapahtunutta muutosta kuvataan yleisesti keinulautana tai unikytkimenä. Unessa pysymisen edellytyksenä on unipaineen eli valveen aikana kertyneen unen tarve. Unen ja valveen oikea-aikaisuus eli vuorokausirytmii auttaa sekä mielen, että kehon rentoutumista. (Järnefelt & Hublin 2018,13.)

2.1 Unen rakenne ja vaiheet

Unessa esiintyy erilaisia vaiheita, jotka vuorottelevat yön aikana. Tärkeimmät päätyypit voidaan jakaa kahteen vaiheeseen: REM- eli vilkeuni ja NREM- eli perusuni. Perusuni luokitellaan kevyeen (torke), keskisyvään ja syvään delta-aaltoja sisältävään uneen. Nukahtamisen jälkeen ensimmäisen kolmen tunnin aikana esiintyy syvää unta ja sekä kevyempää unta. (Phil, Aronen 2020, 22.)

REM-univaiheen nimi rapid eye movement viittaa silmien nopeisiin liikkeisiin. Tässä vaiheessa silmien nopeat liikkeet ovat tyypillisiä. Suomessa REM-univaihetta kutsutaan vilkeuneksi. REM-uni kestää noin 90 minuuttia. REM-unta nukutaan yön jälkipuoliskolla enemmän. REM-unen aikana ihmiset näkevät suurimman osan unistaan. Tietoisesti unista ei ehkä muisteta mitään, paitsi jos unennäkijä herää REM-unen aikana. Nukutusta ajasta noin 20-25 prosenttia on REM-unta. REM-vaiheen aikana liikkumista ei ole ja aivojen toiminta on aktiivista. Verenpaine, hengitys ja sydämen rytmi saattavat vaihdella REM-vaiheen aikana. REM-unen tehtävät liittyvät mielen lepoon, muistiin ja tunteiden prosessointiin. (Partinen & Huutoniemi 2018, 79, 82; Phil & Aronen 2020, 22-23.)

NREM-univaihe jaetaan kolmeen univaiheeseen: kevyt N1-uni, keskisyvä N2-uni ja N3-syväuni. N1-uni alkaa, kun ihminen nukahtaa. Tätä ajanjaksoa, joka kestää noin 15 minuuttia kutsutaan kevyeksi torkeuneksi. N1-univaiheessa ihminen voi kuulla myös ympäristön ääniä. Tässä vaiheessa ihminen yleensä kokee, ettei nuku hyvin. Yön aikana hyvin nukkuvalla on vähän N1-unta ja huonosti nukkuvalla enemmän. Seuraavaksi tulee nopeasti N2-uni, joka vastaa kevyttä ja keskisyvää unta. Nukahtamisesta 30 minuutin jälkeen tulee N3-uni, joka on syvää unta. N3-univaihetta kutsutaan syväksi uneksi. Tässä vaiheessa ihmisen aivoista poistuu kuona-aineita ja aivot elpyvät. NREM-uni kestää noin 90 minuuttia. Tämän univaiheen jälkeen univaihe muuttuu REM-uneksi, lyhyen havahtumisen jälkeen taas NREM-uneksi. Univaiheet vuorottelevat noin 90 minuutin sykleissä noin neljästä viiteen kertaa yössä. Elimistön energiavarastot täyttyvät NREM-unen eli syvän unen aikana. NREM-uni vaihetta on noin 20 prosenttia nuku- tusta ajasta. Aivot nukkuvat ja elimistö lepää syvän unen aikana. Verenpaine, sydämen toiminta ja hengitys ovat rauhallisia. Uuden oppiminen ja mieleen painuvat asiat tapahtuvat tänä aikana. Kasvuhormonia erittyy tänä aikana lapsilla ja nuorilla. (Partinen & Huutoniemi 2018, 79-82; Phil & Aronen 2020, 23.)

Normaali univalverytmi perustuu vuorokauden pituiseen eli sirkadiaaniseen rytmiin. Ihminen nukkuu yöllä ja valvoo päivällä. Vuorokausirytmii säätelee unta ja valvetta. Tätä kutsutaan sirkadiaaniseksi rytmiksi. Sirkadiaaninen rytmi on biologisen kellon tuottama sisäsyntyinen rytmi, joka on noin vuorokauden mittainen, hieman yli 24 tuntia. Sirkadiaaninen tulee latinan sanoista circa dies, jotka tarkoittavat noin päivää. Ihmisten aivojen etuosassa hypothalamuksessa oleva suprakiasmattisen tumakkeen solurypäs säätelee vuorokausirytmii niin kutsutulla keskuskellolla. Tämä keskuskello tahdistaa kaikki elimistön solut samaan tahtiin niin silmien kautta tulevan valon, liikunnan, ruoka-ajat, nukkumaanmenon ja heräämisen pohjalta. Valon määrä käynnistää tai ehkäisee melatoniinin määrän keskuskellossa niin, että valo ehkäisee ja hämärä käynnistää melatoniinin tuotannon. (Järnefelt & Hublin 2018, 30; Phil & Aronen 2020, 18-19.)

Keskuskello tarvitsee toimiakseen valosignaaleja. Valosignaalit määrittävät uni-valverytmii. Uni-valverytmii tahdistaa kaksiprosessimalli. Sisäsyntyinen hermoston sirkadiaaninen vuorokausirytmii ja homeostaattinen unentarve. Uni-valverytmin poikkeaminen aiheuttaa sen, että uni on silloin lyhyempi kuin normaalisti. Säännöllisessä uni-valverytmissä keskuskello muodostaa vuorokauteen helppoja nukahtamis- ja heräämishetkiä. Jos nukahtamisen hetki ohitetaan, kestää hetken, ennen kuin elimistö on jälleen valmis tuottamaan luonnollisen nukahtamisen. (Partinen 2019, 4; Phil & Aronen 2020, 19.)

Kehon lämpötila on valveen aikana korkea ja laskee nukkumaan mennessä vajaan asteen. Nukkuessa kehon lämpötila laskee lisää, kun taas heräämisen aikaan kehon lämpötila nousee. Uni- ja valverytmin noudattaminen säännöllisesti auttaa pitämään muun muassa kehon lämpötilan ja kortisolin erityksen tasapainossa. (Järnefelt & Hublin 2018, 15.)

Homeostaattisen säätelyn tärkein tekijä on unipaine eli pyrkimys nukahtaa. Unipaine kasvaa valveilla ollessa. Yöllä unipaine tasaantuu ja poistuu aamuun mennessä. Näin unipainetta on vähiten aamuisin ja eniten iltaisin. Unipaine muodostuu hyvin monesta osatekijästä. Yksi merkittävä aineosa unipaineessa on adnosiini, joka kertyy ihmisen eri osiin, kuten aivoihin. (Phil & Aronen 2020, 18-21.)

Melatoniini, kortisoli ja adnosiini ovat kolme tunnetuinta hormonia unen kannalta. Melatoniini on unen ja vuorokausirytmien säätelijä. Liiallinen valo, esimerkiksi tietokoneen sininen valo, saattaa sotkea melatoniinituotantoa. Kortisoli auttaa pysymään hereillä päivällä ja eniten sitä on kuuden aikaan aamulla ja iltaa kohti määrä vähenee. Liiallinen kortisolin määrä vaikeuttaa nukahtamista ja palautumista. Adnosiini taas auttaa nukahtamaan. Adnosiini kertyy ylläpitäviin soluihin heikentäen niiden toimintaa, jolloin unen tarve kasvaa. Kofeiini heikentää adnosiinin toimintaa. (Phil & Aronen 2020, 20-21.)

2.2 Unettomuus

Yleisin unihäiriö on unettomuus. Tavallisin unettomuus on määritelty vaikeudeksi nukahtaa, pysyä unessa tai liian varhaiseksi heräämiseksi. Edellä mainitut seikat voivat esiintyä yksin tai yhdessä aiheuttaen ongelmia toiminnallisuudessa. Unettomuuden määrittelyssä on hyvä ottaa huomioon ihmisen oma tuntemus unettomuudesta. Unihäiriöt voidaan luokitella mm. unenai-kaisiin hengityshäiriöihin, keskushermostoperäiseen poikkeavaan väsymykseen, uni-valverytmin häiriöihin, unenai-kaisiin liikehäiriöihin ja muihin unihäiriöihin sekä sairauksiin liittyviin unihäiriöihin. Toistuva tai yli kolme kertaa viikossa vähintään kolmen kuukauden ajan tapahtuva unihäiriö määritellään kroonistuneeksi tai sairaudeksi. Unettomuus määritellään toistuvaksi vaikeudeksi nukahtaa, vaikeudeksi pysyä unessa, liian varhaiseksi heräämiseksi aamulla tai huonolaatuiseksi yöuneksi tilanteessa, jossa henkilöllä on mahdollisuus nukkua. (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2020; Phil & Aronen 2018, 26.)

Ylivirittyneisyys estää elimistön rauhoittumisen, eivätkä unta tuottavat mekanismit pääse käynnistymään. Koska unettomuuspotilailla ei esiinny päiväaikaista väsymystä, unettomuuspotilaiden on vaikea nukahtaa päiväunille. Uneton kokee, että on väsynyt, mutta ei kykene nukahtamaan tai pysymään unessa. Ylivirittyneisyystila on hankala omin konstein muuttaa. (Järnefelt & Hublin 2018, 28.)

Unettomuutta laukaisevia tekijöitä ovat stressaava elämäntapahtuma, -tilanne tai pitkään jatkunut stressi. Stressi on yhteydessä autonomisen hermoston ylivireystilanteeseen. Taus-talta löytyy taipumus kiihtyä tai murehtia tunnetasolla. Unettomuudelle altistaa ahdistuneisuus, masennus ja pelko nukahtamattomuudesta. (Kolb & Whishaw 2008, 771; Basta & Chrousos, Vela-Bueno & Vgontzas, 2007, 363.)

Pitkään jatkunut unettomuus heikentää työmuistia, tapahtumamuistia ja ongelmaratkaisukykyä. Viidesosassa liikenneonnettomuuksista taustalla on väsymys. Unettomuus ja siihen käytettävät unilääkkeet voivat haitata autolla ajamista jopa 10 tunnin päästä lääkkeen ottamisesta. Vuorotyö tuottaa häiriötä unirytmiiin ja univaihesykliin, mikä johtaa väsymykseen sekä uniongelmiin. Työtapaturomariski nousee vuorotyössä verrattuna päivätyöhön. Puolella unettomista on lisääntynyt riski sairastua masennukseen ja itsemurhariski on suurentunut. Unettomuuden psykologisia syitä ovat mielenterveys- tai päihdehäiriöt, joista tärkeimmiksi nousevat ahdistus, stressi ja masennus. Elimellisiä syitä ovat sydän- ja verisuonitaudit, somaattiset oireet sekä neurologiset, endokrinologiset ja keuhkosairaudet. Nämä sairaudet esiintyvät yhtä aikaa unettomuuden kanssa. Huonot nukkumisolosuhteet ovat myös unettomuuden syitä. (Unettomuus, 2020; Partonen, T. 2020 Terveyskirjasto.)

Unettomuudelle alttiit henkilöt ovat tunnollisia, täydellisyyteen pyrkiviä, neuroottisia, masentuneita sekä ahdistuneita. Ikääntymiseen liittyvä unen laadun heikkeneminen altistaa myös unettomuudelle. Vaihdevuosi-ikäisillä naisilla unettomuus lisääntyy. Akuutin unettomuuden laukaisevia tekijöitä ovat läheisen menetys, traumaattinen kriisi, työhön liittyvät stressitekijät tai ristiriitatilanteet. Jos ihminen ei pysty selvittämään unettomuuden laukaisevia tekijöitä, unettomuus voi jatkua ja muuttua krooniseksi. (Järnefelt & Hublin 2018, 30-32.)

Unettomalla on tyypillisesti huolta unettomuuden terveysvaikutuksista tai pärjäämisestä töissä unettoman yön yli, jolloin unettomuus on alkanut hallitsemaan elämää. Unesta tulee suorituspainetta, mikä lisää ylivirittyneisyyttä ja voi altistaa masennus- ja ahdistushäiriölle. Ylivirittyneisyys tunnetasolla on jännittyneisyyttä, huolestumista sekä ahdistuneisuuden ja ärtymyksen tiloja. Unettomuuden seurauksena mennään liian aikaisin vuoteeseen odottamaan unta, vaikka nukahtaminen ei onnistu ja aamulla ollaan liian pitkään vuoteessa. Sängyssä vietetään liian kauan. Näiden seurauksena sängyn ja unen välinen assosiaatio heikkenee. Unettoman elämäntavat muuttuvat, kun harrastaminen ja liikunta jäävät vähemmälle sekä kahvia juodaan enemmän väsymyksen takia. (Järnefelt & Hublin 2018, 33, 59, 60, 62)

Sleep Well - Work Well - hanke toteutettiin 1.1.2019-28.2021. Karelia-ammattikorkeakoulun ja Savonia ammattikorkeakoulun toteuttama hanke. Hanke oli ensimmäinen suomessa internetin kautta toteutettu uni- ja valvetilaa kartoittava kysely. Kysely tehtiin 2019-2020 välissä. Hankeen aikana alkoi Cov-2 virus levitä maailmalla. Kyselyyn vastanneita oli vuonna 2019 yhteensä 199, heistä naisia 146 ja miehiä 40 ja vuonna 2020 kyselyyn vastanneita oli 96, joista naisia 83 ja miehiä 13. Lievää unettomuutta esiintyi 59 %:lla vastanneista ja vaikeaa unettomuushäiriötä esiintyi 19.8 %:lla vastanneista. Unettomuus oli yleisintä Joensuun kaupungin työntekijöillä 75.5 % ja heistä 29.6 % oli vaikeaa unettomuushäiriötä. Unettomuutta oli vastaushetkellä vähintään yhden kuukauden aikana 46 %:lla kaikista vastanneista ja vaikeasta unettomuudesta taas kärsi 18.6 %. Unilääkkeitä käytti kaikista vastanneista 5.4 % vähintään kolmena iltana viikossa. Pohdinnassa voitiin todeta, että Pohjois-Karjalassa unihäiriöt ovat

hyvin yleisiä, mutta verrattuna suomalaiseen väestöön unihäiriötä on vähemmän kuin keskimäärin Suomessa. Unettomuuden hoidosta voitiin todeta, että lääkkeettömiä keinoja on otettu käyttöön. (Partinen, M., Kuurne-Koivisto, M. & Huutoniemi, A. 2021.)

2.3 Unen huolto

Unenhuolto tarkoittaa menetelmiä, joilla uneton voi vaikuttaa unenlaatuunsa sekä palautumiseensa. Unenhuoltoon kuuluu liikunta, ravitsemus, nukkumisympäristö ja terveelliset elämäntavat. Unen huollolla edistetään unirytmien säännöllistämistä sekä tuetaan nukahtamisen ja unessa pysymisen perusedellytyksiä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 115-120; Järnefelt & Hublin 2018, 79.)

Liikunta on yksi keskeisempiä unenhuoltoon liittyviä asioita. Pihl ja Arosen 2020, mukaan liikunnalla oikeaan aikaan ja nauttimalla oikealaista ruokaa rauhoittaa elimistön, jolloin unesta tulee tervettä ja virkistävää. Liikunta lisää syvän unen vaihetta ja näin ollen parantaa yöunta. Neljään tuntiin ennen nukkumista ei suositella raskasta liikuntaa, koska se aktivoi elimistöä sekä aiheuttaa hormonaalisia muutoksia. (Pihl & Aronen 2020, 116)

Unen puute lisää väsymystä ja nälän tunnetta. Unettomuuden tilassa tulee syötyä enemmän, liikunta jää vähemmälle ja kiloja alkaa kertyä. Molemmat vaikuttavat elimistön tasapainoon. Toiset ruoka-aineet virkistävät ja toiset lisäävät uneliaisuutta. Siksi on hyvä valita oikeanlaiset ruoka-aineet oikeisiin aikoihin. Ennen kello 13 olisi hyvä lopettaa kofeiinin käyttö. Adeniini heikentyy kofeiinista. Kofeiinilla on piristävä vaikutus uni-valverytmiin. Kofeiinin vaikutus kestää pitkään jopa 12-24 tuntiin. Tupakkatuotteet heikentävät unta. Seurauksena on matala unitehokkuus ja pidempi nukahtamisen viive. Alkoholilla lamauttaa keskushermostoa ja unen rakenne häiriintyy. (Pihl & Aronen 2020, 105-106; Järnefelt & Hublin 2018, 85-86.)

Hyvällä sänkyuniassoiaatiolla tarkoitetaan, että nukkumaanmeno-aika, makuuhuone ja sänky yhdistyvät nukkumiseen ja uneliaisuuteen. Heikolla sänkyuniassoiaatiolla taas nukahtaminen on hyvin vaikeaa. Hyvät nukkumisolosuhteet ovat viileässä nukkuminen, pimennetty makuuhuone ja rauhallinen nukkumisympäristö. (Järnefelt & Hublin 2018, 82, 90.)

Unen huollon ohjeet aamuun. Uneton herää samaan aikaan joka aamu myös viikonloppuisin. Aamun heräämisaika on hyvä määrittää. Hyvänä apuna voidaan käyttää unipäiväkirjaa. Tämä auttaa tahdistamaan sisäistä kelloa. Sängystä on hyvä nousta ylös heti heräämisen jälkeen. Tämä ohje edistää sänkyuniassoiaatiota. Aamurutiinin tulisi olla säännöllinen, pimeimpään vuoden aikaan kirkasvalolamppu auttaa sisäistä kelloa tahdistamaan. (Järnefelt & Hublin 2018, 84.)

Unen huollon ohjeita päivään. Työssä, ruokailussa ja harrastuksissa on hyvä noudattaa säännöllistä rytmiä. Säännöllinen rytmi tukee uni-valverytmiä. Ruokailu- ja kahvitauoista on hyvä

pitää kiinni työpäivän aikana. Säännöllinen liikunta edistää unta. Rentoutumiseen ja stressin hallintaan auttaa liikunta. Enemmän syvää unta, nukahtamisen viive lyhyempi ja pidemmät yöunet ovat parempia hyväkuntoisella kuin huonokuntoisella. Päiväunien välttäminen voi viivästyttää nukahtamista sekä johtaa säännöllisen uni-valverytmin heikkenemiseen. Huonosti nukutun yön jälkeen voi ottaa lyhyet, maksimissaan 20 minuutin pituiset päiväunet iltapäivällä. Lyhyt päiväuni ei viivästä illalla nukahtamista. (Järnefelt & Hublin 2018, 85, 89.)

Huolet ja murheet sekä keskeneräiset ongelmat tulevat illalla ja nukkuessa mieleen. Tämä nostaa vireyttä, hankaloittaa nukahtamista sekä saattaa herättää yöllä. Huolihetkien kognitiivista työskentelytapaa on hyvä käyttää näissä tilanteissa. (Järnefelt & Hublin 2018, 88.)

Unen huollon ohjeita iltaan. Kaksi tuntia ennen nukahtamista on hyvä aloittaa rauhoittuminen. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus nostavat vireystasoa. Rentoutumistekniikat, lukeminen, rauhallinen keskustelu ja tv-katselu rahoittavat illalla. Kehon lämpötilan nostamiseksi olisi hyvä käydä saunassa tai lämpimässä suihkussa. Tätä seuraa kehon vastareaktiona kehon lämpötilan lasku ja nukahtaminen on helpompaa. Kello pitää sijoittaa pois makuuhuoneesta, tai niin, ettei sitä näe yöllä. Unettomat tarkkailevat kellosta yöllä aikaa, etteivät myöhästy esimerkiksi töistä tai tapaamisista. Makuuhuoneen tulee myös olla riittävän hiljainen. (Järnefelt & Hublin 2018, 89, 91.)

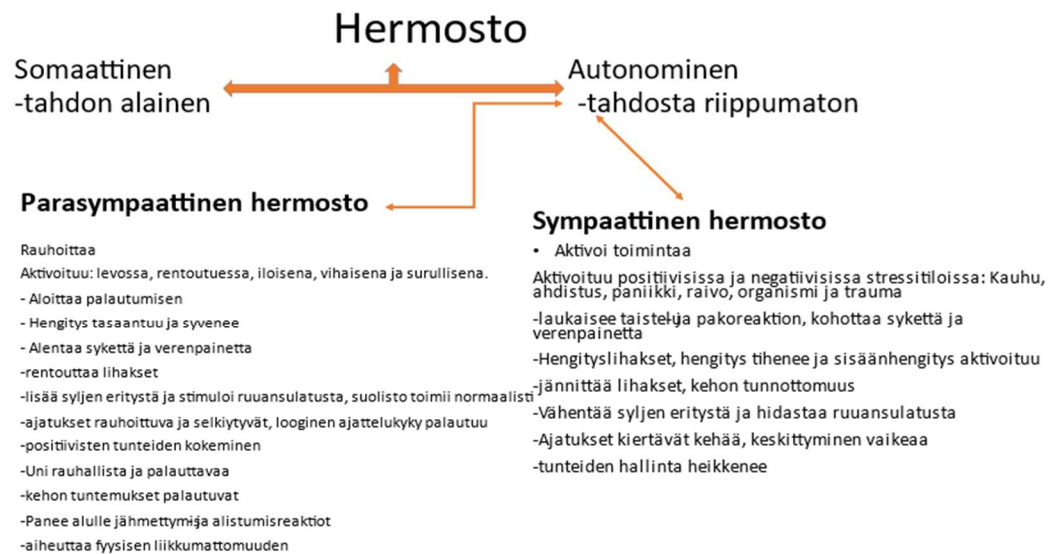
Alhainen, noin 20 °C, lämpötila makuuhuoneessa parantaa nukkumista. Yli 24 °C lämpötilassa uni on katkonaista ja liikehdintää öisin on enemmän. Kehon lämpötila on tutkimusten mukaan unettomilla korkeampi, mikä on yhteydessä vireystason nousuun. Vireystason merkitys korostuu aikaisessa heräämisen kohdalla, koska kehon oma lämpötila on korkea aamuyöstä ja makuuhuoneen lämpötila on korkea. (Järnefelt & Hublin 2018, 90.)

Nukkuminen ja nukahtaminen onnistuvat parhaiten, kun ns. uni-ikkuna on auki. Uni-ikkuna on usein tyypillinen aika, jolloin nukahtaminen onnistuu ja unipaine on kohdallaan. Sänkyyn menään vain väsyneenä eikä yritetä nukkua väkisin. Sänky on vain nukkumista ja rakastelua varten, ei muuta. Sänky-uni-assosiaatio heikkenee, jos sängyssä katsotaan tv:tä, luetaan, tehdään töitä, käytetään puhelinta tai tehdään muuta vastaavaa. Lyhyt rentoutumishetki ennen nukkumaan menoa voi edistää nukahtamista. (Järnefelt & Hublin 2018, 91.)

2.4 Hermoston rakenne

Ihmisen autonomisen hermostossa tapahtuu muutoksia perusunen aikana niin että sympaattisen hermoston aktiivisuus vähenee. Ihmisellä on kaksi hermoston osaa, autonominen ja somaattinen. Autonomisella hermostolla on kaksi haaraa, sympaattinen hermosto ja parasympaattinen hermosto. Kehon tasapainotilanteen ylläpitämiseksi ne toimivat sopusoinnussa keskenään ja ovat aina toiminnassa. Perusunen aikana autonomisen hermosto valvoo homeostaasin toteutumista. Vilkeuden aikana sympaattinen hermosto muuttuu epävakaaaksi ja se voi

altistaa infarktille, rytmihäiriöille ja sydänlihaksen iskemialle. (Stenberg 2019, Rostschild & Rand 2010, 95.) Hermoston rakenne (kuvio 1.)



Kuvio 1 Hermoston rakenne (Rotschild, 2010, 47, 98.)

Sympaattinen hermosto aktivoi sydämen sykkeen nousua, jolloin pupillit laajenevat, hengitys tihenee, verenpaine kohoaa, veri virtaa ihon ja sisäelinten sijasta lihaksiin ja ruoansulatusta hidastuu tai pysähtyy. Sympaattisessa tilassa myös uni jää pinnalliseksi ja valvea aikana kertyneet kuona-aineet eivät poistu. Kun tarvitaan nopeita ja voimakkaita liikkeitä suurin osa happi- ja ravintopitoisesta verestä ohjautuu lihaksiin. Hyvin äärimmäisissä uhkatilanteissa suoli ja virtsarakko voivat tyhjäntyä, mikä keventää kehoa, sekä harhauttaa takaa-ajajia. Parasympaattinen hermosto aktivoituu levon ja rentoutumisen aikana. Parasympaattinen hermoston aktiivisuus on yöllä syvän unen aikana voimakkainta. Unettomilla sympaattinen hermosto on yöllä aktiivinen, mikä heijastuu toistuvana heräilyinä ja unessa pysymisen vaikeutena. (Rostschild & Rand 2010, 95, Partinen & Huutoniemi 2018, 60, 63,)

Kehon autonomisella hermostolla on keskeinen osa stressireaktiossa. Taistele, pakene tai jähmetymys -reaktio kuoleman tai vahingon uhatessa tapahtuu juuri autonomisen hermoston kautta. Rinnassa takova sydän, kylmä hiki ja suun kuivuminen ovat stressin aiheuttamia ja kaikki autonomisen hermoston tapahtumia. Rauhallinen hengitys, alentunut verenpaine, lämmin sekä kuiva iho ovat myös autonomisen hermoston aikaansaannoksia. (Rostschild & Rand 2010, 95.)

3 Oppiminen

Oppiminen on kokonaisvaltaista, jatkuvaa kehittymistä tai muuttumista. Ajoittain voi käydä, että opittu asia pitää oppia uudestaan, koska ei ole ollut riittävästi tietoa opitusta asiasta. Ihmiset ovat oppineet asioita myös kokemuksen kautta. Toistava toiminta oppimisessa on tietojen lisääntymistä, muistamista, ymmärtämistä ja soveltamista. Transformaatio nähdään oppimisen kehittymisenä ja muuttumisena. Oppiminen on tiedon kasvua oppijalle. Se on myös aktiivista vuorovaikutusta ympäristön kanssa. (Tynjälä 1999, 9, 12.)

Oppimisen kokonaismalli koostuu kolmesta pääasiasta, jotka ovat oppimisen taustatekijät, oppimisprosessi ja oppimistulokset. Taustatekijöillä tarkoitetaan oppijan oppimisympäristöön vaikuttavia tekijöitä, muun muassa opetussuunnitelma, oppiainesisällöt ja kurssirakenteet. Näitä ovat myös oppijan aikaisemmat tiedot, älykyys, kotitausta ja arvot. (Tynjälä 1999, 16-18.) Oppimisprosessi koostuu oppijan aikaisemmista tiedoista, oppimisen suuntautumisesta, motiiveista, oppimisstrategioista ja asioiden prosessointitavoista. Oppimisympäristö ja oppijan henkilökohtaiset taustatekijät vaikuttavat millaiseksi oppija kokee oman oppimiskykynsä. Oppija muodostaa omat käsityksensä oppimisesta sekä kehittyy tietojen ja taitojen hallinnassa. Oppimisen tulokset muuttuvat pinnallisesta ulkoa muistamisesta ajattelevan ymmärtämiseen. Oppijalla on kykyä soveltaa taitoja ja tietoja ongelmien ratkaisemiseksi sekä ajatella uudella tavalla opituista asioista. Opettaja on yleensä aikaisemmin arvioinut tuloksia, mutta nykyisin arviointi tapahtuu enemmän oppijan itsensä kokemana ja omiin tavoitteisiin pyrkimisenä. Opettaminen ja ohjaaminen ovat luovaa ja aktiivista toimintaa. (Tynjälä 1999, 16-20.)

3.1 Konstruktivistinen oppiminen

Konstruktivistinen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta. Oppiminen on aktiivista kognitiivista toimintaa. Oppija havaitsee ja tulkitsee uutta tietoa kokemuksen ja aikaisemman tietonsa pohjalta sekä rakentaa uuden tiedon vanhan päälle muokaten aikaisempaa tietoa. Konstruktivistisessa oppimisessä keskeistä on tiedon ja ymmärtämisen rakentaminen. Oppija konstruoi eli rakentaa tiedon uudestaan. (Tynjälä 1999, 37-38.)

Oppija on aktiivinen tiedon rakentelija ja merkityksen etsijä. Konstruktivistinen oppiminen ei ole passiivista tiedon vastaanottamista, vaan uuden ja kokemuksen pohjalta hankitun tiedon tuottamaa aktiivista kognitiivista toimintaa. Kognitiivisen konstruktivismiin mukaan toimintaa ohjaavat tiedon käsittelyssä aikaisemmat kokemukset. Kognitiivisen konstruktivismiin käsitteitä ovat assimilaatio, akkommodaatio ja skeema. Yksilö tulkitsee ja jäsentää tietorakennetta skeemassa. Skeemat ovat eräänlaisia mielen sisäisiä malleja uuden tiedon ymmärtämiseen. Skeemat ohjaavat ihmisen oppimista ja havainnointia. Assimilaatiolla (sulautuminen) tarkoitetaan, että skeemaan liitetään uusi havainto ja kokemus. Akkommodaatioissa (mukautuminen) tarkoitetaan yksilön sisäisen mallin muuttumista, kun havainnot sekä kokemus eivät sovi aikaisempiin skeemoihin. Uudenlainen tietorakenne syntyy, kun yksilö mukauttaa ja

muovaa skeemoja. Tämän pohjalta ajattelu ja kuva maailmasta muuttuu. Opetuksen ja oppimisen tuloksena oppilaiden skeemat muuttuvat ajan myötä. Oppijan ymmärtäminen ja merkityksen rakentaminen ovat keskeistä konstruktivisessa oppimiskäsityksessä. Oppija ei ota vastaan uutta tietoa, vaan rakentaa aktiivisesti uutta tietoa suhteessa aikaisemmin opittuun. (Tynjälä 1999, 39-42.)

Konstruktivisen oppimisen tuloksena oppija muodostaa oman käsityksensä opiskelusta ja kehittyy erilaisten taitojen ja sekä tietojen hallinnassa. Oppija jakaa, rakentaa ja etsii tietoa aktiivisesti yksin tai muiden oppijoiden kanssa. Aikaisempi tieto kytetään tosi asioihin sekä ongelmiin ja todellisiin elämän tilanteisiin. Oppija tulkitsee havaintoja ja aikaisemman tiedon sekä kokemuksen pohjalta. (Tynjälä 1999, 62-72.)

Sosiaalisella vuorovaikutuksella on merkitystä oppimisessa. Oppijat toteuttavat yhdessä tehden, ryhmissä, sosiaalisena vuorovaikutuksena oppimista. Oppijat ovat vastuussa toteutuksessa sekä aktiivisia. Oppimisympäristö ja tehtävien ohjaukset ovat opettajan tehtäviä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa korostuu tiimi- ja projektityöskentely. (Tynjälä 1999, 93-95.)

Konstruktivismiin käsitykset oppimisesta ja tiedosta on saatu Immanuel Kantin tiedon muutoksen teoriasta. Kantin käsitykset ovat aistihavainnoista ihmisen mieleen ja tiedon sekä ymmärryksen ja ympäristön yhteistä tuotosta. Konstruktivismi onkin ottanut Kantilta näkemyksen, jonka mukaan ymmärtäminen on hahmottaa ympäristöä ja aistihavaintoja. Kun oppija ymmärtää, hän pystyy perustelemaan toimintaansa ja tekojaan. Ymmärtämisen tieto ja ajattelu painottuvat konstruktivisessa oppimisessä. (Tynjälä 1999, 24, 72.)

Konstruktivismiin mukaan ohjaajan keskeisenä tehtävänä on oppilaan oppimisprosessi. Siinä ohjaaja keskittyy oppijan edistämiseen oppimisessa. Neuvominen ei ole ohjaajan tärkein tehtävä, vaan kysyminen. Ohjaustilanteen on hyvä olla turvallinen, aitoa kuuntelua ja läsnäoloa. Työelämäkokemus ja työelämäilmiöiden tuntemus auttaa ohjaajaa ryhmä- tai yksilötyöskentelyssä. (Kupias 2017, 5.) Ohjaustilanteessa voi olla ongelmana, miten opittu asia siirtyy oppijan toimintaan. Konstruktivismissa ohjaustilanteen tavoitteena on, että oppija ja ohjaaja ovat yhteistyöprosessissa ja oppiminen on luovaa, mistä syntyy uusia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Oppija näkee itsensä ratkaisutekijänä ja itseohjautuvana (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 21-25.)

Tynjälän (1999) mukaan opetus on olennainen osa oppimista, mutta erinomainen opetus ei takaa hyvää oppimistulosta, vaan tämä on aina kiinni oppijasta. Aktivoiva opetuksen mukauttaminen on ohjaajan ja opiskelijan roolien uudelleenarviointia. Perinteisessä ohjaajan roolissa toimitaan tiedon jakajana ja auktoriteettina. Aktivoivassa opetuksessa ohjaaja on yhteistyökumppani ja asiantuntija. Aktivoivat työtavat vaativat ohjaajalta joustavuutta opetustilanteissa. Ohjaajan on tehtävä nopeita ratkaisuja opetustilanteessa. Tämä voi aiheuttaa epävarmuutta ohjaajassa, koska ohjaaja ei pysty vastaamaan kaikkiin oppilaiden esittämiin

kysymyksiin. Ohjaustilanteessa auttaa, että ohjaaja on perehtynyt opetettavaan aihepiiriin. Aktiivinen opetus ohjaa uusiin työtapoihin, jotka ovat ohjauksen kannalta järkeviä ja tehokkaita. (Lonka 1991, 16.)

3.2 Itseohjautuva oppiminen

Itseohjautuvuudella tarkoitetaan, että oppija on tietoinen itsestään oppijana ja opiskelijana. Oppija on vastuullinen, kriittinen, oma-aloitteinen sekä valintoihin kykenevä. Yhteisöllisyys ja yksilön tavoitteiden huomioiminen ovat itseohjautuvalle oppijalle ominaisia. Oppija on sopeutuvainen ja avoin uusille kokemuksille. Itseohjautuvuus on tietoisuuden tila. Tietoisuuden tilaan tarvitaan oppijalta psyykkisiä ominaisuuksia, kuten aloitekykyä, uteliaisuutta, itsekuria, kykyä oppia itsenäisesti, vastuunottamista oppimisesta ja oppimisen ongelmien pitämistä haasteena, ei esteenä. (Ruohotie 2000, 157-159, 178.)

Itseohjautuvassa oppimisprosessissa korostuu oppijan oma vastuu oppimisprosessin maaliin saattamisesta. Itseohjautuva oppiminen on kokemuksellista ja pohdiskelevaa. Oppija nähdään itseohjautuvana toimijana, joka kykenee pohtimaan oppimaansa. Kokemuksen myötä itseohjautuvuus lisääntyy. Itseohjautuvan oppimisen etuja ovat taitojen kehittyminen, lisääntynyt motivaatio ja itseluottamus. Itseohjautuvuuteen kuuluu opiskelijan oma vastuu oppimisesta. (Löfman 2014, 2, 3, 12, 19, 20, 15.)

Itseohjautuvassa oppimisprosessissa on kolme vaihetta Barry Zimmermanin (1998) mukaan. Näitä ovat toimintaan sitoutuminen, toiminnan kontrolli ja itsereflektio. Motivaatio ja toimintaan sitoutuminen valmistavat oppijaa toimintavaiheeseen. Toiminnan kontrollissa oppija valitsee strategian oppimiseen: mielikuvaoppimisen, itsekurin tai tarkkaavaisuuden. Tavoitteiden asettaminen ja sekä oma mielenkiinto opittavaa asiaa auttava oppijaa keskittymään tehtävään sekä suoritukseen. Oppija saa tietoa etenemisestään itsetarkkailun avulla. Itsetarkkailun seurauksena oppija alkaa tarkastella oppimisympäristöä ja toiminnan tuotostaan. Itsetarkkailun kautta oppija vertaa itsearviointissa omaa onnistumista ja epäonnistumistaan. Onnistumisen kautta oppija uskoo omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiin. Epäonnistumisessa oppija syyttää vähäistä yrittämistä ja kyvyttömyyttä. Näin hän lisää omia ponnistelujaan oppimiseen. Oppijan itsereflektio voi johtaa vanhojen toimintatapojen korvaamiseen uusilla toimintavoilla. (Ruohotie 2000, 172-174.)

3.3 Itseopiskelumateriaali koulutuksen välineenä

Tässä opinnäytetyössä itseopiskelumateriaalilla tarkoitetaan oppimateriaalia, jonka avulla Uniliiton ryhmänohjaaja- koulutukseen osallistuja opiskelee itsenäisesti unettomuuden

hoitoon liittyviä asioita. Itseopiskelumateriaali antaa mahdollisuuden opiskella omaan tahtiin paikasta ja ajasta riippumattomasti. Tämän itseopiskelumateriaalin tarkoituksena on antaa valmiuksia tuleville uniryhmän ohjaajille opiskella syvemmin Uniliiton koulutuksen sisältöjä. Se voi mahdollisesti tukea ammatillista kasvua uniryhmän ohjaajaksi oppimisessa.

Oppimismateriaalilla on erilaisia tehtäviä ja käyttötarkoituksia. Sen tehtävänä voi olla oppijan kognitiivisen tietämyksen lisääminen, oppimiseen innostaminen ja tukeminen. Oppimismateriaali muovaa ymmärrystä tiedosta sekä tukee asiantuntijamaisesti tietokäsityksen syntyisestä. Hyvä oppimismateriaali tukee omaa ajattelua, toimintaa ja ohjaa käyttämään tietoa. (Uusikylä & Atjonen 2007, 163-14; Paavola & Ilomäki, Lakkala 2012, 45-50.)

Oppimismateriaalit voivat olla kirjallisia ja digitaalisia oppimismateriaaleja, kursseja, blogeja, oppimislelejä, harjoitusohjelmia, työkalusovelluksia ja arvioitavia tehtäviä. Digitaalinen oppimismateriaali on sähköisessä muodossa olevaa oppimismateriaalia. Oppimismateriaalia voi lukea pöytä- ja taulukoneella tai kannettavalla tietokoneella. Digitaalisella oppimismateriaalilla voidaan myös tarkoittaa internetistä saatavaa materiaalia. (Ilomäki 2012a, 8-9.)

Digitaalisen oppimismateriaalin luonne on staattista ja sekä dynaamista, mutta siinä on opetuksellinen tarkoitus. Staattinen oppimismateriaali on internetissä toimivaa oppimismateriaalia, joka sisältää hyperlinkkejä sekä oppimismateriaaleja eteneviä toiminnallisuuksia. Oppimismateriaalin luonteeseen kuuluu tulostettavuus. Staattinen oppimismateriaali ei ole vuorovaikutuksessa opiskelijan kanssa. Dynaamiset digitaaliset oppimismateriaalit ovat interaktiivisia kuten simulaatiot ja animaatiot. Digitaalisen oppimismateriaalin tulostaminen on hankalaa ilman, että toiminnallisuus kärsii. Dynaaminen oppimismateriaali toimii vuorovaikutuksessa opiskelijan kanssa. (Karjalainen 2005, 3.)

Verkko-oppimisympäristö tarjoaa mahdollisuuden materiaalin tuottamiseen. Internetissä on paljon oppimismateriaalisisältöä, mutta hyvää oppimismateriaalisisältöä on vaikea löytää. Oppimismateriaalin tuottamisen sijaan on mahdollista kerätä materiaalia verkosta hyviä lähteitä käyttäen ja aineistoja yhdistämällä ja luokittelemalla. Tämä edistää medialukutaitoa, ajan hallintaa ja kriittistä ajattelua. Digitaalinen tukityökalu sovellus ja digitaalinen oppimismateriaali auttavat oppilaiden ohjaamisessa. Tuen tulisi olla joustavaa ja eri oppijoiden tarpeita mukailevaa. Digitaalinen oppimateriaali voi sisältää motivaatiota ja itsenäistä työskentelyä kehittäviä työkaluja. Opettaja voi digitaalisen oppimismateriaalin avulla antaa tehtäväaikaista tukea ja ohjata tiedonhakuun sekä auttaa omien tavoitteiden saavuttamista oppimisessa. (Ilomäki 2012, 26-29, Jaakkola 2012a, 78-80.)

Oppimismateriaali voidaan opiskella kokonaan itsenäisesti. Oppimismateriaali voi sisältää myös itsenäisiä tehtäviä, joita voidaan käsitellä myöhemmin tunneilla. Itseopiskelumateriaalin mukana voi olla etukäteisperehdyttämistä, ennakkotehtäviä, valmennuksia tai ymmärrys tulevastakin oppimisesta. Itseopiskelumateriaalin tavoitteena on omatoiminen työskentely ja

itseopiskelumateriaalin omaksuminen. Itseopiskelumateriaalin avulla voidaan suunnata aktiivista tiedon etsimistä esitettävien kysymysten kautta. (Uusikylä & Atjonen 2007, 166-170; Hyppönen & Linden 2009, 19-20.)

Oppimismateriaalissa tärkeintä on sen sisältö. Oppimismateriaalin sisällön tulee olla loogisesti ja psykologisesti jäsennelty sekä ymmärrettävää. Asiasisällön tulee edetä asianmukaisesti kirjoitettuna ja oppimateriaalin sisällön ja tehtävien tulee olla motivoivia sekä oppimista tukevia. Hyvä oppimateriaali perustelee tiedon ja herättää kiinnostuksen opittavaa asiaa kohtaan. Oppimismateriaali voi pitää sisällään tehtäviä ja linkkejä videoihin, julkaisuihin, kirjoihin tai tutkimuksiin. Hyvä oppimismateriaali pitää sisällään esimerkiksi kuvan tai animaation tiedon lähteenä, sekä viittauksia ja linkkejä muihin hyviin tiedon lähteisiin. Oppimismateriaali voi sisältää avoimia kysymyksiä, jolloin oppija voi pohtia, mihin kysymykseen tieto ei anna vastauksia. Kysymykset eivät saa olla liian vaikeita, koska tällöin oppija ei hae vastauksia kysymyksiin. (Uusikylä & Atjonen 2007, 166-170; Ilomäki 2012, 10-11, 44-50.)

Oppimismateriaali on sidoksissa työtapoihin, opetusmuotoihin, opetettavaan asiaan ja oppilaisiin. Opettaja vaikuttaa siihen, millaisen roolin oppimismateriaali saa opetustilanteissa. Oppimateriaalin perustehtävänä on oppimiseen kannustaminen ja tukeminen. (Uusikylä & Atjonen 2007 163-170.)

4 Ryhmän ohjaaminen

Kolmea tai useampaa ihmistä, jotka toimivat vuorovaikutuksellisesti keskenään, voidaan kutsua ryhmäksi. Ryhmän koko voi vaihdella suuremmasta pienempään. Suurempiin ryhmiin voi tulla alaryhmiä. Ryhmät voidaan luokitella kahteen ryhmään: tehtäväsuuntautunut ja ryhmäsuuntautunut ryhmä. Ryhmäsuuntautuneen ryhmän jäsenet ovat läheisesti keskenään ja yhteenkuuluvia. Ryhmäsuuntautuneet ryhmät ovat pitkäkestoisia ja ne eivät yleensä hajoa helposti. Nämä ryhmät perustuvat yleensä ystävyysuhteisiin ja perhesuhteisiin. Tehtäväsuuntautuneet ryhmät on muodostettu tietyn tavoitteen saavuttamiseksi, esimerkiksi opiskelija-ryhmä. Molempien ryhmien edustajat voivat olla ryhmäsuuntautuneita tai tehtäväsuuntautuneita. Työpaikoilla työntekijät, joiden kesken voi syntyä läheisiä ystävyysuhteita, kuuluvat molempiin ryhmäluokitteluihin. (Suojala & Ranta, Uitto 2021.)

Ryhmän ohjaus kohdistuu ryhmään ihmisiä, joita yhdistää sama aihe tai huolenaihe. Nämä ihmiset muodostavat ryhmän, jota ohjaa yksi tai useampi ohjaaja. Ryhmässä keskustellaan sovitussa aiheesta sekä opitaan ja jaetaan tietoa ja ratkaisuja yhteisestä sovitusta aiheesta. Ryhmä itsessään toimii muutoksen agenttina. Ryhmän ryhmädynamiikka koostuu vuorovaikutuksellisesta ryhmän ohjauksesta. (Bauman & Shaw 2016, 55, 56.)

Ryhmä koostuu jäsenistä, jotka käyvät samaa, mutta itsenäistä prosessia läpi. Ryhmä on myös ympäristö, missä ohjaaja toimii. Ohjaaja hallitsee ryhmän ryhmädynamiikkaa ja avustaa ryhmän jäseniä tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Ryhmän yhteishenki vaikuttaa ohjaajan toimintaan, arvoihin ja ohjaamiseen. Näin ryhmässä voi syntyä ilmiöitä, joko tahattomasti tai tahallisesta, mikä auttaa ryhmää muuttumaan tiettyyn tai haluttuun suuntaan. Ohjaaja luo ryhmään oppimisympäristön, mutta oppimisen vastuu on oppijalla. (Niemistö 1999, 20-25.)

4.1 Ryhmädynamiikan edistäminen

Ryhmädynamiikka tarkoittaa sitä pinnan alla eri ryhmätilanteissa vaikuttavaa voimaa, joka johtuu ryhmäläisten keskinäisistä jännitteistä ja ryhmän suhdejärjestelmissä. Ryhmädynamiikassa on kyse tunteista, kemioista ja jännitteistä ilmestyvästä sisäisestä voimasta. Yksilön tuon hetken psykologista tilannetta kuvataan vaihtelevaksi elämäntilanteeksi. Ryhmän jäsenet tulevat kukin omanlaisesta vaihtelevasta elämäntilanteestaan. Jokainen käyttäytyy ryhmätilanteessa omalla tavallaan. Tätä tilaa kutsutaan ryhmätilanteen dynamiikan kentäksi. Ryhmädynamiikan keskeisin asia on vuorovaikutustilanteet, jotka vaikuttavat ryhmäläisten keskinäisiin suhteisiin. Sisäisiä rakenteita syntyy, mikä ohjaa ryhmän toimintaa. Näistä puhutaan suhdejärjestelminä. Kommunikaatio, tunne-, normi-, rooli- ja valtasuhteet ovat suhdejärjestelmiä. Kommunikaatio synnyttää erilaisia rooleja ryhmään ja ohjaa ryhmän toimintaa. Tunnesuhde ohjaa ryhmän jäsenten viestintää tai voi synnyttää alaryhmiä. Normisuhteet ovat ryhmän yhteisiä pelisääntöjä, ja ne kertovat missä asemassa ryhmäläiset ovat. Roolisuhteet voivat olla virallisia, jonkun määräämiä, epävirallisia tai ryhmän itsensä asettamia. Valtasuhteet kuvaavat ryhmän henkilöiden asemaa ryhmässä ja tuovat mukanaan vastuita ja vaatimuksia. (Ukkonen 2020, 25-32.)

Ryhmän koheesio eli yhteenkuuluvuus pitää ryhmän jäseniä koossa sekä vetää ryhmän jäseniä puoleensa. Ryhmän koheesio tarkoittaa ryhmän yhteiselle tehtävälle omistautumista ja yhteisöllisyyttä. Se on myös yhteydessä ryhmän ilmapiiriin ja synnyttää me-henkeä. Yhteenkuuluvuudella voi olla myös kielteinen puoli, esimerkiksi ei uskalleta vastustaa voimakkaita mielipiteitä tai ei uskalleta erota ryhmästä. Yhteenkuuluvuutta mitataan parhaiten ongelmatilanteissa; kuinka hyvin ryhmä pystyy käsittelemään ja kohtaamaan vastoinkäymisiä? Ongelmaratkaisussa yhdessä selvitetyt haasteet vahvistavat ryhmää ja auttavat kohtaamaan vastaavia ongelmia tulevaisuudessa. (Ukkonen 2020, 32-43.)

Ryhmän ulkoisia rakenteita ovat ympäristö, aika, kokoontumistiheys, koko ja ryhmän jäsenten liittyminen ryhmään. Fyysisiä rakenteita ovat melu, tila, lämpötila ja valaistus. Tilan tulee olla rauhallinen tai tilava huone. Ryhmän perustehtävät määräävät tilavaatimukset. Ohjaajan on hyvä olla täsmällinen aikarajoissa. Jos ohjaaja lipsuu aikarajoissa, se voi johtaa ryhmäkaokseen. Ryhmän koko on noin 8-10 osanottajaa. Pienryhmässä jokaisella ryhmänjäsenellä on mahdollista olla vuorovaikutuksessa keskenään ja kehittää vuorovaikutusta. Pienryhmässä on

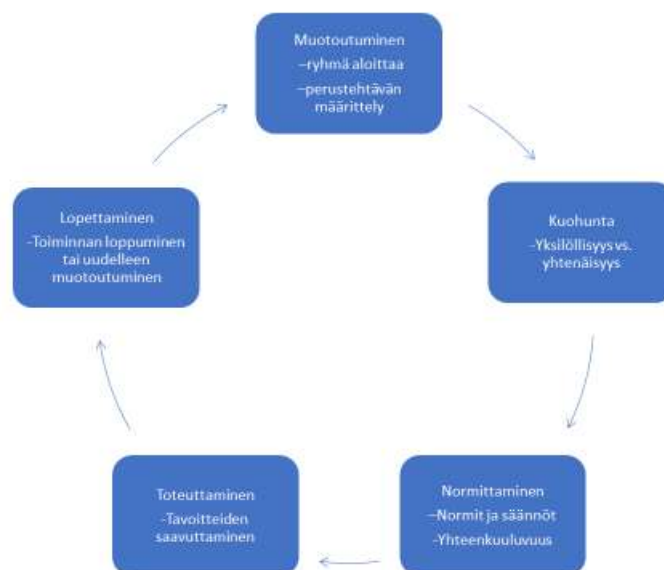
mahdollista ilmaista asioita, joka ei suurissa ryhmissä onnistu. Opetusvälineet tai työtilat eivät aseta suuria vaatimuksia ryhmän ulkoisille rakenteille. (Niemistö 1999, 51-52; Vuorinen 2001, 95-97.)

Ryhmässä on kahdenlaisia tavoitteita: asia- ja tunnetavoitteita. Asiatavoitteissa toiminnan tarkoitus määrää tavoitteen ja se on erilainen eri ryhmissä. Tehokas työskentely riippuu asiatavoitteissa ryhmän sisäisestä ja kiinteyden tilasta. Tunnetavoitteissa ryhmän kiinteyden ja olemassaolo määrittää tavoitteen. Ryhmällä on psykologinen ja sosiaalinen peruste. Psykologinen peruste tulee ryhmän jäsenen henkilökohtaisista tarpeista ja päämääristä. Sosiaalinen perusta taas kertoo ryhmän jäsenten yhteisistä tavoitteista ja päämääristä. (Niemistö 1999, 35-36.)

4.2 Ryhmän kehittymisen tukeminen

Ryhmä käy läpi useita kehitysvaiheita. Ryhmällä on alku ja loppu. Ryhmän uudistuminen ja kehittyminen aiheuttaa yleensä kuohuntaa ja epävarmuutta. Kehitysprosessia kuvataan suora- viivaisena tapahtumana. Todellisuudessa eri vaiheissa olevat ryhmät voivat myös palata takaisin aiempiin vaiheisiin. (Niemistö 1999, 160-167.)

Ryhmät elävät ja kehittyvät, ja niihin vaikuttaa samanaikaisesti usea tekijä. Ryhmän kehittymisen vaiheista tunnetuin on Tuckmanin viisivaiheismalli. Hänen mallinsa mukaan ryhmän muodostumisen vaiheet ovat ryhmän muodostuminen, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe, hyvin toimivat ryhmä ja lopetus vaihe. (Kuvio 2.)



Kuvio 2 Ryhmän kehitysvaiheet (Tuckman.)

Ryhmän ensimmäinen vaihe on ryhmänmuodostusvaihe (Forming). Ryhmän syntyminen, kun ryhmäjäseneet tapaavat ensimmäisen kerran keskenään. Tässä vaiheessa vuorovaikutuksessa korostuu riippuvuus ja testaus. Ryhmäjäseneet etsivät rajojaan ja kanssakäymisen muotoja. Itseilmaisuus on tässä vaiheessa varovaista. Itseilmaisuus vahvistuu, kun turvallisuus lisääntyy ja ryhmä koetaan hyvänä. Ohjaajan on hyvä panostaa aloitukseen, koska vaarana on, että ryhmä ei tue opetusta vaan lähtee kilpailemaan opetuksen kanssa. Ryhmän jäsenet ovat vielä yksilöitä ja me-henkeä ei vielä ole syntynyt. Epävarmuus ja tehtävien päämäärät eivät vielä ole selkeitä. Ryhmäjäseneet hakevat erilaisia rooleja kuten epävirallista johtajuutta. Jäseneet ovat hyvin innostuneita ja tyytyväisiä ryhmään kuulumisesta. Vaiheessa on positiivinen tunnelaustaus. (Niemistö 1999, 160-161; Vuorinen 2001, 33; Vänskä & Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 90.)

Ryhmän toinen vaihe on ryhmänkuohuntavaihe (Storming). Ristiriidat ja konfliktit korostuvat vuorovaikutuksessa. Ryhmäjäseneet alkavat ilmaisemaan itseään suuremmin. Ryhmäjäseneet eivät osaa vielä toimia yhdessä ja tyytymättömyys tai pettymys tuodaan esiin. Välienselvitteilyt ovat normaaleja tässä vaiheessa. Ryhmänohjaaja saa kritiikkiä osakseen, kuten onko pätevä ohjaamaan ryhmää tai tehdäänkö oikeita asioita. Ryhmän kiinteyttä ja yhtenäisyyttä koetellaan tässä vaiheessa. (Niemistö 1999, 161; Vänskä ym. 2011, 90-91.)

Ryhmän kolmas vaihe on yhdenmukaisuusvaihe, (normittaminen: Norming). Yhdenkuuluvuuden tunne kehittyy ja ryhmän jäsenten kesken puhutaan ryhmätunteesta ja me-henkisyydestä. Ryhmäjäseneet hyväksyvät toisensa ja erilaiset mielipiteet. Ristiriidat eivät ole keskiössä. Voimavarat käytetään ryhmänjäsenten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Niemistö 1999, 161; Vänskä ym. 2011, 90-91.)

Ryhmän neljäs vaihe on hyvin toimiva ryhmä (toteuttaminen, Performing). Ryhmäjäseneet työskentelevät perustehtävien mukaisesti. Ryhmä alkaa toimia ryhmänä tavoitteiden saavuttamiseksi. Työnjako ja roolit ovat muodostuneet ryhmän jäsenille. Tuottavuus ja luovuus paranevat ryhmässä. Sitoutuminen ryhmätoimintaan on hyvää. Ryhmän ilmapiiri on ystävällistä ja aitoa jakamista. (Niemistö 1999, 161; Vänskä ym. 2011, 90-91.)

Ryhmän viimeinen viides vaihe on lopetus (Adjourning). Ryhmän toiminta päättyy. Ryhmä on päässyt tavoitteisiinsa ja suorittanut tehtävänsä. Tähän vaiheeseen voi liittyä voimakkaita tunteita: haikeutta, surua, eroahdistusta sekä kiitollisuutta. Ryhmäjäseneet hyvästelevät toisensa. (Niemistö 1999, 162.)

4.3 Ryhmänohjaajan osaaminen

Ryhmänohjaajan osaaminen auttaa ryhmän perustehtävien saavuttamisessa, koordinoimisessa ja johtamisessa. Ohjaaja reagoi ryhmässä tapahtuviin vuorovaikutus asioihin ja ilmapiiriin. Ohjaaja voi havaita sanattomia ja sanallisia asioita, joita on vaikea huomata normaalisti. (Vehviläinen 2014, 83-84.)

Hyvällä esiintymistaidolla ja tehokkaalla havaintovälineiden käytöllä saavutetaan tuloksellista opetusta. Riittävän hyvällä opetuksella on hyvä olla syvälinen näkemys ja tieto opetettavasta asiasta. Opetettava asiasisältö, rakenne ja opetusmenetelmät ovat keskeisiä hyvässä opetuksessa. Ryhmänohjaajalla on siis johtava rooli. (Engeström, 2007, 17, 64)

Ryhmäprosessissa on ryhmän ohjaajan osaamista johtaa ryhmän toimintaa. Ryhmän ohjaamisen aloituksessa ohjaaja miettii peruskysymyksiä, kuten ryhmän koko, tarkoitus, vuorovaikutus, työnjako, roolit sekä ohjaaminen. Tuleeko ryhmä kutsua koolle vai onko jo olemassa oleva ryhmä, sekä mikä on ryhmän tarkoitus? Ohjaajan on hyvä miettiä, pitääkö ryhmä rakentaa ryhmäksi vai nostaa valmis ryhmä esiin uudelleen. Ryhmäytyminen on merkittävässä roolissa, jos ryhmä on uusi. Uudessa ryhmässä jäsenet tutustuvat toisiinsa sekä oppivat löytämään rajat, säännöt ja roolit ryhmässä eli ryhmäytyvät. Ryhmänohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmää perustehtävissä, kuten tavoitteissa, vastuissa ja rooleissa. Muodostusvaiheessa ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja mukava ilmapiiri. Vaiheen tärkein asia on aloitus, joka täytyy olla tarpeeksi selkeä. Alun jälkeen ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä avoimeen keskusteluun. Kuohuntavaiheessa ohjaaja hallitsee konflikteja ja ristiriitoja sekä varmistaa, että konfliktit ja ristiriidat käydään kunnolla läpi ryhmän kesken. Kuohuntavaihe tuottaa eniten työtä ohjaajalle. Kun valtakysymykset ja turvallisuus on ratkaistu ryhmässä, tilalle tulee luovuus, harmonia ja yhteydenkuuluvuuden tunne. Yhdenmukaisuusvaiheessa ryhmänohjaaja pyrkii syventämään vuorovaikutusta ryhmän sisällä. Hyvin toimiva ryhmä, vaiheessa ryhmänohjaaja edistää keskinäistä solidaarisuutta ja avoimuutta. Lopetusvaiheessa ohjaajan tehtävä on lopettaa ryhmän toiminta ja antaa ryhmän jäsenille mahdollisuus päättää keskeneräiset asiat. (Vehviläinen 2014, 79-82; Niemistö 1999, 178-180.)

Ryhmänohjaajana jokainen on oma persoonansa, jolla on omat tavat toimia. Jokaisella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Ihanneryhmänohjaajaa ei ole, joka sopisi eri ryhmiin. Ryhmän ohjaamiseen saa apuvälineitä ryhmänohjauksen opiskelusta, mutta ryhmänohjaajaksi kasvaa vain ohjaamalla ryhmiä. Aitous ja avoimuus ovat hyviä ryhmänohjaajan ominaisuuksia. Jos ryhmänohjaajan sanat ja teot eivät kohtaa, ryhmä aistii tämän. (Vänskä ym. 2011, 106-108.)

4.4 Uniliiton ryhmäohjaajien perehdytyksen sisältö

Uniliiton järjestämä uniryhmän kouluttaja -koulutus on kurssimuotoinen ja koulutus kestää noin kolme päivää. Ensimmäiset uniryhmän kouluttaja -kurssit pidettiin 2017. Kurssimuotoisen uniryhmän koulutuksen läpikäyneenä on noin 40 terveydenhuollon ammattihenkilöä ympäri Suomea. Uniryhmän tavoitteena on auttaa unihäiriöstä kärsiviä parantamaan elämänlaatuaan. Unettomuuden lääkkeettömässä hoitoryhmässä on noin kahdeksasta kymmeneen unetonta henkilöä. Uniryhmän noin kahden tunnin kestoisia tapaamiskertoja on kahden viikon välein. Uniryhmän kesto on noin kolme kuukautta ja tapaamisia on kuusi. Uniryhmiä ohjaavat Uniliiton kouluttamat terveydenhuollon ammattilaiset. Uniryhmässä käydään läpi unettomuuden lääkkeetöntä hoitoa, kuten yöllistä tapaheräilyä, yksilöllisten tapojen ja rutiinien tunnistamista ja muuttamista. Uneen liittyviä ajatuksia ja huolia käsitellään sekä uneen liittyviä pelkoja pyritään vähentämään. Unettomille asiakkaille uniryhmän maksu on kertaluontoinen 30 euroa. (Uniliitto 2020.)

Uniliiton uniryhmän ohjaajan koulutus on kolmipäiväinen. Näillä koulutuspäivillä käydään läpi perustietoa unesta, unen huoltoa ja unettomuuden behavioraalisia sekä kognitiivisia menetelmiä. Koulutuksessa käydään läpi unettomien kokemia tunteita, arvoja ja tarkoituksia. Lopuksi käydään palautekeskustelu ja yhteenveto uniryhmän koulutuksesta.

Ensimmäisen aamupäivän teemoja ovat ryhmätapaamisen säännöt ja ohjeistus, runko, miten käynnit etenevät unettomien uniryhmässä, psykoedukaatio unen fysiologiasta, omat nukkumiskäytännöt ja ratkaisut ongelmatilanteisiin, unipäiväkirjan täyttö, validointi sekä haastattelumenetelmät. Iltapäivän teemoja ovat uniryhtmin luominen, unen rajoittaminen, ylivireystilan tunnistaminen ja rauhoittuminen, oman toiminnan kartoittaminen unen parantamiseksi, ravinnon ja liikunnan merkitys ja ajoittaminen sekä rentoutuksen ja tietoisien läsnäolon harjoitukset.

Toisen aamupäivän teemat ovat tunteiden, ajatuksien ja stressin käsittely, kognitiiviset kehät, itsereflektio, mielen joustavuus, ongelmien kohtaaminen ja hyväksyminen sekä tietoisien läsnäolon harjoitusten syventäminen. Iltapäivän teemat ovat tunteet, tunteiden kartoittaminen ja kohtaaminen, pelko, pelon rauhoittaminen ja omien esteiden havainnointi.

Kolmannen päivän teemat ovat arvot ja tarkoitus, oman elämänkaaren tutkiminen, suhtautuminen menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen, itsemyötätunto ja hyväksyminen. Lopuksi pidetään yhteenveto ja käydään palautekeskustelu.

4.5 Kognitiivinen käyttäytymisterapia unettomuudessa

Unettomuuden ryhmähoidossa hyvänä apuna on kognitiivinen käyttäytymisterapia ja siihen kuuluvat rentoutumisharjoitukset. Jokaisessa ryhmätapaamisessa lyhyt rentoutumisharjoitus

auttaa oppimaan rentoutumista. Unettomuuden ryhmässä on hyvä kokeilla erilaisia kognitiivisia harjoitteita. Rentoutumisharjoituksista on hyötyä rauhoittumiseen ja jännittyneisyyden vähentämiseen. (Järnefelt & Hublin 2018, 96, 105.)

CBT, cognitive-behavioural therapy, eli kognitiivinen käyttäytymisterapia sisältää useita menetelmiä, mutta niitä kaikkia yhdistävät samat perusolettamukset: 1) kognitiivinen aktiiviteetti vaikuttaa käyttäytymiseen, 2) aktiviteettiä voidaan muuttaa tarkkailulla 3) käyttäytymisen muutos voidaan aikaansaada tiedollisella toiminnolla eli kognitiolla. (Kähkönen & Karila, Koivisto & Holmberg 2020, 34-35.)

CBT:n alle kuuluu esimerkiksi tietoinen läsnäolo (mindfulness), dialektinen ajatustapa ja toiminta, tunteiden ja kehollisten kokemusten painotus, omien arvojen tunnistaminen ja arvojen mukainen elämä. Dialektinen ajatustapa tarkoittaa sen hahmottamista, että todellisuus on jatkuvasti muuttuvaa ja pyrkimystä pitää mieli avoinna. CBT on myös joustavaa tasapainoilua oireiden kanssa ja ongelmien hyväksymistä. Muutosta tavoitellaan tukemalla ja vahvistamalla ihmisten piileviä kykyjä. (Kähkönen ym. 2020, 27.)

Alistusharjoitus auttaa ihmistä kokemaan sen, mitä kulloinkin kokee eri tilanteissa eli tietoista läsnäoloa. Tietoisen läsnäolon harjoituksissa aktivoidaan mielentilaa kuten tunnesäätelyn vuorovaikutusten alueita. Tämän pyrkimyksenä on hyväksyä kokemuksella negatiivisetkin tunteet. (Kähkönen ym. 2020, 28.)

CBT-hoitoa pidetään ensisijaisena hoitona unettomille. CBT-hoito sisältää käyttäytymisterapian, realistiset tavoitteet unelle, sängyssä vietetyn ajan rajoittamisen, unettomuuteen liittyvien uskomuksien käsittelemisen ja rentoutumistekniikat. Yli kuuden kuukauden pituisissa empiirisissä tutkimuksissa Yhdysvalloissa on todettu, että uniaika on 19 minuuttia pidempi ja unen sisällä hereillä-oloaika on 26 minuuttia lyhyempi niillä, jotka harjoittelivat CBT-hoitoa. (Winkelman, J. 2015.)

Järnefelt on tutkinut väitöskirjassaan 2015 työterveyshuollossa toteutetun ryhmämuotoisen kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) tuloksellisuutta pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Tutkimuksessa haastateltiin 33 työntekijää, jotka tekivät päivätyötä ja sekä 26 työntekijää, jotka tekivät epäsäännöllistä työaikaa. Mittareina tutkimuksessa käytettiin unipäiväkirjaa, aktigrafiaa ja kyselymenetelmiä. Aktigrafia on laite, jolla pyritään selvittämään vuorokausirytmiiä ja uni-valve-käyttäytymistä. Tutkimuksen vahvuus oli työterveyshuollon toteuttaminen omien työterveyshuollon työntekijöiden käyttäminen ja sekä pitkäaikaisasetelma. Tutkimus kesti kahden vuoden ajan. Tulokset, jotka saavutettiin työterveyshoitajien ohjaaman KKT:n jälkeen olivat, että unettomuuden liittyvät haitalliset ajatukset ja kokemukset vähenivät merkittävästi. Lisäksi tapahtui kohtalaisia tai pieniä muutoksia nukahtamisen viiveessä, unen kestossa, tehokkuudessa sekä unen virkistävytydessä. Päivätyössä ja epäsäännöllisessä työajassa tekevien kohdalle ei ollut merkittäviä eroja. Ryhmämuotoisella KKT:lla voidaan

vähentää työntekijöiden pitkäkestoista unettomuutta. Tuloksen luotettavuutta vähensi, että otoskoko oli pieni, kontrolliryhmää ei ollut ja haastateltujen unettomuus oli lievää. (Järnefelt 2015.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää itseopiskelumateriaali Uniliiton ryhmänohjaajien perehdytysohjelman tueksi. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Uniliiton kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Uniliiton perehdytyksessä olevien ryhmänohjaajien tietoa unettomuudesta sekä valmiuksia ohjata unettomuuden ryhmiä. Itseopiskelumateriaalia voidaan hyödyntää myös muissa terveydenhuollon ryhmissä, joissa käsitellään unettomuutta.

Itseopiskelumateriaali kehitetään palvelumuotoilun avulla. Palvelumuotoilun vaiheita ovat asiakasymmärryksen hankkiminen, konseptoiminen, kehittäminen ja jalkauttaminen. Palvelumuotoilun asiakasymmärrysvaiheen tavoitteena on selvittää, minkälaisia kokemuksia sisällön tulisi tarjota. Tältä pohjalta konseptoidaan itseopiskelumateriaalin sisältöä. Kehittämisvaiheen tavoitteena on selvittää itseopiskelumateriaalin kriittisiä kohtia ja parantaa niitä.

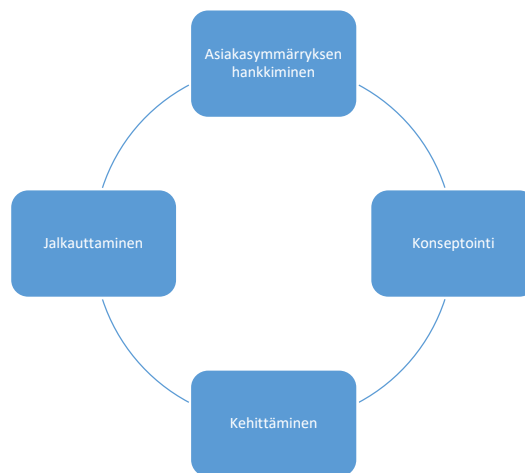
6 Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus

Tämän opinnäytetyön pohjalta kehitettävä itseopiskelumateriaali tehdään palvelumuotoilun kautta. Palvelumuotoilu on kehittämisen menetelmä, jossa kehitetään palveluja ja palvelukokemuksia. Palvelu kehitetään käyttäjän ja palveluntuottajan näkökulmasta. Palvelumuotoilua voidaan käyttää monissa eri palvelutilanteissa, kuten asiakasymmärryksen hankkimisessa, palvelutuotteen kehittämisessä, todellisten palvelujen parantamisessa ja yhteiskehittämisessä uusissa palveluissa. Palvelumuotoilu auttaa rakentamaan parempaa organisaatiota sisäisesti ja ulkoisesti. (Miettinen 2011, 22-30.)

Opinnäytetyön palveluprosessina käytetään Morizin (2005) mallia. Mallin mukaan vaiheet ovat asiakasymmärrys, konseptoiminen, kehittäminen ja jalkauttaminen. Palvelumuotoilun eri vaiheissa voidaan käyttää niihin sopivia vaiheita. Tässä työssä käytän asiakasymmärrysvaiheessa työvälineenä teemahaastattelua. Uniliiton ryhmänohjaajien kokemuksia perehdytysohjelmasta ja ennakkotietoja itseopiskelumateriaalista (Liite 1). Konseptointivaiheessa tarkoituksena on tuottaa hyvää sisältöä itseopiskelumateriaaliin. Kehittämisvaiheessa tiivistetään itseopiskelumateriaalia. Jalkauttamisvaiheessa Uniliiton toiminnanjohtajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta itseopiskelumateriaali jalkautetaan Uniliiton tulevien ryhmänohjaajien avuksi.

6.1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu on prosessi, jossa edetään vaihe vaiheelta kohti lopullista päämäärää. Palvelumuotoilu voidaan myös jakaa neljään vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on asiakasymmärryksen hankkiminen, joka on tärkein vaihe palvelumuotoilussa. Toinen vaihe on konseptointi, jonka tarkoituksena on kerätyn tiedon ja idean muuttaminen hyväksi sisällöksi. Kehittämisen kolmannessa vaiheessa idea tiivistetään sekä arvioidaan. Viimeisessä vaiheessa palvelumuotoilussa jalkautetaan. (Ahonen 2019, 78; Tuulaniemi 2011, 71, 110-116.)



Kuvio 3. Palvelumuotoiluprosessi (Moritz 2009.)

Asiakasymmärryksen hankkiminen on asiakkaan syvällistä ymmärtämistä arvoista, toiveista, tarpeista ja tavoitteista sekä asiakkaan näkökulman omaksumista. Asiakasymmärrys tehdään yhteistyössä palvelutuottajan ja asiakkaan kanssa. Asiakkaan tietoja kerätään tausta-aineistoanalyysillä ja hankitaan tietoa palvelusta sekä käyttäjiltä että asiakkailta. Näin saadaan myös hiljainen tieto kuuluviin. Tausta-aineisto ja tutkimuksella hankittu tieto tiivistetään ja analysoidaan. (Tuulaniemi 2011, 71, 103, 142-145.)

Konseptointivaiheen tavoitteena on kehittää idealle mahdollisimman monta ratkaisuehdotusta käsiteltävään ongelmaan. Parhaista ideoista valitaan konseptointiin. Konseptointi tarkoittaa keskeisen idean suunnittelua, toteuttamista ja muokkaamista malliksi tai luonnokseksi eli palvelukonseptiksi. (Tuulaniemi 2011, 182, 191-195.)

Kehittämisen vaiheessa palvelumuotoilussa tehdään prototyyppi eli ensimmäinen versio mallista. Prototyyppi on nopean mallin kehittämistä ja rakentamista kaikissa kehittämisen vaiheissa. Prototyyppin tavoitteena on ymmärryksen lisääminen kehitettävään palveluun sekä toimivuuden testaus. Ajatuksena on myös minimoida palvelukonseptin epäonnistumisen riskiä. (Tuulaniemi 2011, 196-197.)

Jalkauttamisvaiheessa palvelutuotos julkaistaan kohderyhmälle. Tässä vaiheessa myös arvioidaan palvelumuotoiluprojektia ja sen tuotosta. Palvelutuotosta voidaan myös kehittää jatkuvasti eteenpäin. (Tuulaniemi 2011, 240, 245.)

Palvelumuotoilun keskiössä on asiakaslähtöisten tai asiakaskokemusten tuotteiden ja palveluiden ymmärtäminen. Asiakkaat ovat erilaisia ja heillä on erilaiset tarpeet. Jotta asiakkaiden tarpeet voidaan kohdentaa, olisi hyvä ymmärtää arjen ja kokemusten tuoma tieto tutkittavasta asiasta sekä tavoitella parasta mahdollista lopputulosta asiakaspalvelussa. Palvelumuotoilussa työntekijöiden valmentaminen auttaa tavoitteiden, asiakkaiden ongelmien ratkaisun, saavuttamisessa. (Koivisto, Säynäjäkangas, & Forsberg 2019, 168, 172.)

6.2 Asiakasymmärryksen hankkiminen teemahaastattelulla

Tämän opinnäytetyön asiakasymmärryksen hankkiminen toteutettiin kolmen avainhenkilön teemahaastattelulla. Teemahaastattelun avulla pyrittiin saamaan syvällisempää tietoa itseopiskelumateriaalin sisällön kehittämiseen. Hirsijärvi & Hurmeen (2000, 34, 47-48) mukaan haastattelu on laadullisen tutkimuksen yksi käytetyimpiä tiedonkeruun menetelmiä. Teemahaastattelussa aihepiirit eli teemat ovat tiedossa ja haastattelu etenee teemoittain. Teemat ovat haastateltavalle ja haastattelijalle samat. Teemahaastattelun avulla haastateltavien ääni saadaan kuuluviin paremmin, ja se on myös kohdennettu haastattelumenetelmä. Teemahaastattelussa kysymysten tarkka järjestys ja muoto on vapaampi. Haastattelua voidaan käyttää aihepiirin kartoittamiseen ja sen aikana voidaan saada aihepiiristä sekä ilmiöiden välisistä yhteyksistä uutta tietoa. Teemahaastattelussa edetään teemojen mukaan ja tehdään niihin tarkentavia kysymyksiä. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 34, 47-48.)

Tämän opinnäytetyön teemahaastattelussa oli kolme pääteemaa, jotka valikoituivat opinnäytetyön pääkäsitteistä. Teemat ovat alueita, joihin haastattelukysymykset kohdistuvat ja samalla ne toimivat muistilistana ja kiintopisteenä. Haastattelutilanteessa teemat tarkentuvat kysymyksillä. Kysymysten tarkentaja voi olla niin haastateltava kuin haastattelijakin. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 66.)

Opinnäytetyön teemahaastattelussa oli kolme pääteemaa: ennakkotieto, kokemukset perehdytyksestä sekä itseopiskelumateriaalin ja perehdytyksen yhteensovittaminen. Ensimmäisen pääteeman, ennakkotiedon, tarkoituksena oli selvittää uniryhmänohjaajilta ennakkotiedot ennen perehdytykseen tuloa. Tarkentavina kysymyksinä oli itseopiskelumateriaalin sisältö ja ajatukset siitä, mikä tukisi oppimista parhaiten. Toisena pääteemana oli kokemukset perehdytyksestä. Tarkentavina kysymyksinä oli asiasisältö, kehittäminen ja ryhmänohjaajan taidot. Kolmantena pääteemana oli itseopiskelumateriaalin ja Uniliiton ryhmänohjaajakoulutuksen

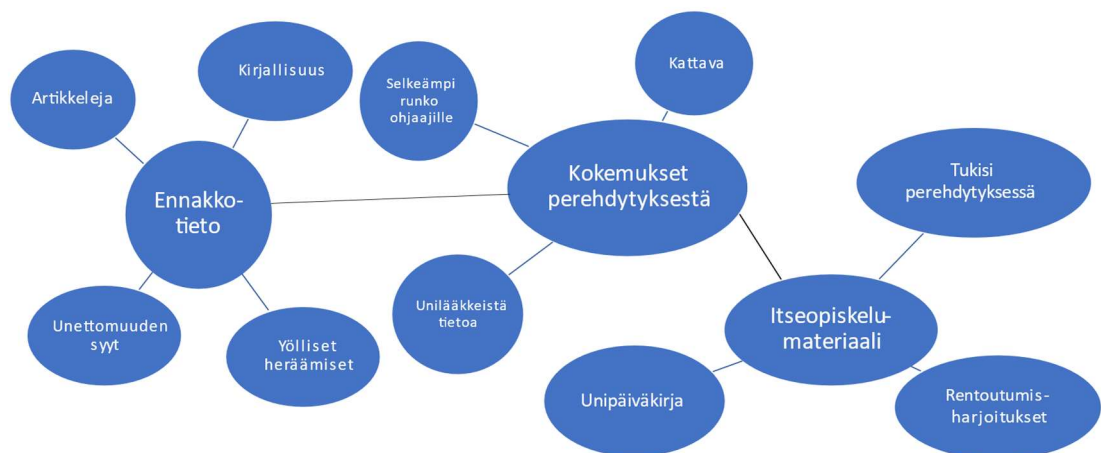
yhteensovittaminen. Tarkentavat kysymykset liittyivät itseopiskelumateriaalin tukemiseen perehdytyksessä ja ryhmänohjaajan taitoihin. (Liite 2.)

Haastattelut tehtiin maaliskuussa 2021 ja haastatteluun osallistui kolme uniryhmäohjaajaa. Kahden ryhmänohjaajan kanssa sovittiin sähköpostihaastattelu ja yhden ryhmänohjaajan kanssa Teams-haastattelu. Sähköpostin johdannossa kerroin, että tämä on sairaanhoitajaopintojeni opinnäytetyö. Salassapidosta kerroin, että haastatteluun osallistuvien yksityisyys ja tietosuoja on huomioitu niin sähköpostin kuin haastattelun osalta. Osallistuvien nimiä tai helpotavia tunnustetietoja ei ole kirjoitettu opinnäytetyöhöni tai itseopiskelumateriaaliin. Liitin klemmarin taakse (Liite2) haastattelurungon. Lisäsin sähköpostiin, että toivoisin vastauksia viikon sisällä, mikä toteutuikin. Teams-haastattelussa sovin ajan ja lähetin tiedot salassapidosta sähköpostilla. Haastateltava vastasi, että tämä aika sopii ja että salassapitoasiat ovat kunnossa.

Teemahaastattelulla hankittu aineisto analysoitiin soveltamalla väljästi teorialähtöisiä sisällönanalyysin periaatteita. Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysillä tarkoitetaan kuultujen, kirjoitettujen ja nähtyjen aineistojen sisällön analyysiä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jossa etsitään tekstin merkityksiä. Teorialähtöinen analyysi perustuu aikaisempaan viitekehukseen, joka voi olla teoria tai käsitejärjestelmä. Teorialähtöinen sisällönanalyysi etenee tutkimusaineiston ja olemassa olevan aineiston mukaan. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä laaditaan ensimmäisenä analyysirunko. Analyysirunko tehdään olemassa olevan käsitejärjestelmän tai viitekehityksen pohjalle. Sen jälkeen hankitusta aineistosta poimitaan analyysirungon sisälle tai sen ulkopuolelle kuuluvia asioita. Aineistoa pelkistetään ja karsitaan epäolennaisuudet pois. Tämän jälkeen aineistoa luokitellaan erilaisiin kategorioihin. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 103, 105, 117, 124, 128.)

Teemahaastattelulla hankitun aineiston analyysi tehtiin mukailemalla teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Analyysirunkoa ei muodostettu tietyn teorian pohjalta, vaan käyttäen väljästi opinnäytetyön teoreettisen viitekehityksen, asiakasymmärrysvaiheen tarkoituksen ja avainhenkilöille tehtyjen teemahaastattelujen pääteemojen, käsitteitä. Niistä muodostettiin analyysirungon analyysiyksiköt (pääteemat), jotka toimivat sisällön analyysin lähtökohtana. Analyysirungossa oli kolme pääteemaa, jotka olivat ennakkotieto, kokemukset Uniliiton perehdytyksestä ja itseopiskelumateriaali. Aineiston analyysissä käytettiin apuna Mindmapia eli käsitekarttaa. Analyysirungon pääteemat muodostivat käsitekartan ydinsanat (Kuva 4.). Tuulaniemen (2011, 140.) mukaan käsitekartta tarkoittaa käsitteiden ja aineistojen esittämistä kaavioidena. Käsitekarttaa käytetään hahmottelemaan asiakokonaisuuksia ja tarkastelemaan palvelukokonaisuuksia (Tuulaniemi 2011, 140). Aineiston analyysi aloitettiin kuuntelemalla Teamsissä tapahtunutta haastattelua ja lukemalla sähköpostilla saadut vastaukset. Näistä aineistoista nostettiin ydinasioita analyysirungon mukaisiin käsitekarttoihin.

Seuraavassa kuviossa on yhteenveto sisällönanalyysillä syntyneestä käsitekartasta, joka saatiin analysoimalla teemahaastattelulla hankittu aineisto. Käsitekartan ensimmäisessä osiossa on ennakkotieto, toisessa osiossa kokemukset perehdytyksestä ja viimeisessä osiossa itseopiskelumateriaali. (Kuva 4.)



Kuvio 4. Käsitekartta

Seuraavaksi esitellään avainhenkilöiden teemahaastattelujen tulokset (Kuvio 4.)

Ensiksi kuvataan avainhenkilöiden toiveita itseopiskelumateriaalin sisällöstä. Haastateltavat toivoivat, että itseopiskelumateriaali sisältäisi seuraavia sisältöjä: unettomuuden syyt, yölliset heräämiset, unilääkkeet ja ohjeita rentoutumisharjoitusten pitämiseen. He myös toivoivat, että itseopiskelumateriaalissa olisi tehtävänä unipäiväkirjan pitäminen. Haastateltavat toivoivat, että itseopiskelumateriaali sisältäisi myös listan suositeltavasta kirjallisuudesta ja artikkeleista. Kirjallisuuden haluttiin tuovan lisää tietoa yleisimmistä unettomuuden syistä sekä aamuyön heräämisistä.

”Artikkelit ja linkit olisivat tärkeitä, mutta itse kokisin kaikkein tärkeimpänä, että ennalta olisi tyypillisimmät ongelmat kerrottu ja syyt niihin, ja mitkä keinot yleensä tähän kyseiseen ongelmaan auttaa. Esimerkiksi aamuyöllä herääminen ja juuri, kun pitää herätä niin unetta. Tai, että herää tunnin päästä valvomaan pirteänä.”

Seuraavaksi kuvataan avainhenkilöiden kokemuksia Uniliiton koulutuksesta. Haastateltavat olivat erittäin tyytyväisiä Uniliiton järjestämään koulutukseen ja kokivat sen kattavana. Haastatellut toivoivat selkeämpää runkoa uniryhmän koulutukseen. Tietoa yleisimmistä unilääkkeistä toivottiin.

”Pidin erittäin paljon perehdytyksestä, se oli niin kattava.”

Seuraavaksi kuvataan avainhenkilöiden ehdotuksia itseopiskelumateriaalin ja Uniliiton koulutuksen yhteensovittamisesta. Vastauksissa nousi esiin, että itseopiskelumateriaali tukisi Uniliiton koulutusta.

”Perehdytystä on paljon selkeämpi seurata, kun on lukenut asiasta ensin jotain tähdellistä”.

Viimeisessä teemassa oli itseopiskelumateriaalin ja perehdytyksen yhteensovittaminen. Vastauksissa nousi esiin, että tämä tukisi perehdytystä. Vastauksissa toivottiin enemmän rentoutumisharjoituksia ja ohjeita, miten ohjataan rentoutumisharjoituksia.

”Rentoutumisharjoituksia olisi hyvä saada lisää”

Ryhmänohjaamiseen ei toivottu lisää tietoa tai apuja. Toki jokainen haastateltu uniryhmän ohjaaja oli jo työssään pitänyt ryhmiä ja näin koettiin, että siihen ei tarvita lisää tietoa.

Itseopiskelumateriaali muodostui yhteenvetona avainhenkilöiden haastatteluista, sisältömateriaali syntyi teemahaastattelujen pohjalta ja käsittekartan teemoista: unipäiväkirja, unettomuuden syyt, yölliset heräämiset, kirjakatsaus, unilääkkeistä lyhyesti ja rentoutumisharjoitus.

6.3 Itseopiskelumateriaalin konseptointi ja kehittäminen

Konseptit ovat tapa yksinkertaistaa uusia palvelukokonaisuuksia. Konseptointi on keskeisen idean kuvaamista ja idea luomista toteutuskelpoiseksi malliksi. Konsepti alkaa käyttäjän tarpeen kuvaamisella eli ideoilla. Prototyyppi nähdään ajatuskokeiluna. Pilotointivaiheessa on tärkeää, että palvelu testataan. Palvelu on jatkuvaa uudelleentestausta, eikä se ole koskaan valmis. (Miettinen 2011, 107, 131; Tuulaniemi 2011, 140, 191-195, 232.)

Kehittäminen asiakaskokemuksen ja käyttäjätuottavuuden mukaan on tärkeää. Palveluiden testaaminen prototypoinnissa on tärkeää, koska ongelmat ja virheet havaitaan ajoissa ja yritykseltä säästetään aikaa ja rahaa. Kehittämisvaiheessa kerätään myös tietoa idean vaikutuksista ja muutoksista asiakkaalta. Prototyyppi keskittyy asiakkaan tarpeisiin ja pilotointi on järjestelmän testausta. Käyttäjien ottaminen mukaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa selvittää konseptin ja idean toimivuuden. (Miettinen 2011, 113, 136-137.)

Itseopiskelumateriaalin konseptointi alkoi huhtikuun alussa 2021. Konseptoinnin lähtökohtana oli asiakasymmärryksestä hankittu tieto sekä teoreettisessa viitekehyksessä kuvattua itseopiskelumateriaalin sisältöä ja oppimateriaalin suunnittelun pedagogiikkaa.

Teemahaastattelun tuloksissa olisi haluttu lisää tietoa yleisimmin käytetyistä unilääkkeistä. Itseopiskelumateriaalissa ei käsitellä lainkaan yleisempiä unilääkkeitä tai unettomuuden hoitoa. Unilääkeasiat kuuluvat mielestäni lääkärille. Unettomuuden hoito voisi olla oma opinnäytetyöaiheensa.

Ensimmäinen hahmotelma oli PowerPointilla tehty itseopiskelumateriaali. Mukana oli ystäväni unikuvia sisältävä hahmotelma. Palautteen pohjalta se huomattiin soveltumattomaksi. Hahmotelmassa oli liian pieni teksti, joka ei mahtunut yhdelle sivulle, vaan olisi vaatinut toisen sivun. Teksti ei sovi kahdelle sivulle itseopiskelumateriaalissa. Ensimmäisen hahmotelman sisältö oli unipäiväkirja, unettomuuden syyt, yölliset heräämiset, kirjakatsaus ja rentoutumisharjoitus. Hahmotelma sisälsi myös YouTube- ja Yle Areena -tiedostot. Tekijänoikeudet estävät näiden tiedostojen mukanaolon ja käytön.

Toiseksi hahmotelmaksi valittiin Word-tiedosto, joka sisälsi itseotettuja kuvia, jolloin tekijänoikeudet eivät olisi ongelma. Word-tiedosto käytiin ohjaavan opettajan kanssa läpi. Teksti oli nyt yhdellä sivulla. Tekstiin lisättiin sisältöä, otsikoita ja Word-tiedoston rakennetta selkeytettiin ja Word-tiedostosta tehtiin helposti tulostettava. YouTube- ja Yle Areena -tiedostot poistettiin. Toisen hahmotelman sisältönä oli johdanto, unettomuus, vireystila, unettomuuden haitta-astearviokysely, unipäiväkirja, rentoutumisharjoitus ja suositeltavaa kirjallisuutta.

Kesäkuussa pyydettiin toimeksiantajalta palautetta itseopiskelumateriaalin ulkomuodosta ja sisällöstä. Toimeksiantaja kirjoitti, että uniryhmän ohjaamisesta ei puhuta ollenkaan itseopiskelumateriaalissa. Palautteessa toivottiin myös Uniliiton nimen poistoa etusivulta itseopiskelumateriaalista. Itseopiskelumateriaalissa oppimistavoitteet jäivät irrallisiksi ja siihen toivottiin tarkennusta. Rentoutumisosioon haluttiin selkeämpää ohjetta. Itseopiskelumateriaalin toivottiin myös avainhenkilöiden teemahaastattelusta osioita. Palautteessa oli maininta, että kirjallisuusluettelo on pitempi kuin lähdeluettelo. Kuvia toivottiin pienemmiksi, jotta saataisiin lisää tekstiä kuvien viereen.

Kolmannessa vaiheessa itseopiskelumateriaali vaihdettiin Laurean Word-pohjalle. Näin itseopiskelumateriaalista tuli yhtenäisempi ja helppolukuisempi. Johdantoa sekä rentoutumisosioita muokattiin. Itseopiskelumateriaali ja opinnäytetyö lähetettiin heinäkuussa ohjaavalle opettajalle uudestaan luettavaksi ja Uniliiton toiminnanjohtajalle.

6.4 Itseopiskelumateriaalin jalkauttaminen

Jalkauttaminen on tärkeä vaihe palvelumuotoilussa. Itseopiskelumateriaalin jalkauttamisvaiheessa tavoitteena on tuotteen lanseeraaminen kohderyhmälle. Lanseerauksen jälkeen tulee itseopiskelumateriaalin käyttäjiltä tarkistaa, vastaako materiaali asiakasymmärrysvaihetta ja toimiiko se kohderyhmälle. Palvelu kehittyy ja muokkautuu ja on jatkuva prosessi. Jalkauttaminen on tärkeä vaihe palvelumuotoilussa. (Tuulaniemi 2011, 240; Miettinen 2011, 137)

Itseopiskelumateriaalin jalkauttamisen vaiheessa itseopiskelumateriaali lähetettiin kesäkuussa sähköpostilla Uniliiton toiminnanjohtajalle arvioitavaksi. Sähköpostissa kerrottiin, että kolmea uniryhmänohjaajaa on haastateltu ja itseopiskelumateriaali on tehty heidän haastatteluidensa perusteella. Toiminnanjohtajalta pyydettiin palautetta itseopiskelumateriaalista.

Itseopiskelumateriaalia muokattiin palautteen perusteella. Itseopiskelumateriaali siirrettiin Laurean Word-pohjalle. Muokattu itseopiskelumateriaali lähetettiin heinäkuussa toimeksiantajalle palauteen saamiseksi.

Tuulaniemen (2011, 241) mukaan arvioinnilla varmistetaan, että asiakkaan kokema ja havaitsema laatu vastaa palveluiden toimivuutta. Samalla mitataan vuorovaikutusta palvelutuottajan ja asiakkaan välillä. Kun konsepti arvioidaan varhaisessa vaiheessa, on helpompi varmistaa, että oikeaa konseptia viedään eteenpäin. Näin paras konsepti rakentuu vähitellen. (Miettinen 2011, 141.)

7 Itseopiskelumateriaali

Itseopiskelumateriaali tehtiin Word-tiedostona. Näin sivuille saatiin kokonaisia osioita, eikä edellisen sivun tietoa mennyt toiselle sivulle. Itseopiskelumateriaali on näin helppolukuinen sekä uniryhmänohjaajien tulostettavissa. Visuaalisesti itseopiskelumateriaaliin tuli muutama kuva elävöittämään materiaalia. Teksti ja visuaalinen suunnittelu on omaa käsialaani. Itseopiskelumateriaali on tehty Helsingissä vuonna 2021.

Sisällysluettelossa on johdanto, unettomuus, vireystila, unettomuuden haita-astearviokysely, unipäiväkirja, rentoutuminen ja lopuksi suositeltavaa kirjallisuutta. Itseopiskelumateriaalin tavoitteena on auttaa uniryhmän ohjaajia kohtaamaan unettomia ja elävöittää ryhmän ohjaustilannetta.

Taulukko 1 Itseopiskelumateriaali sisällysluettelo

Sisällysluettelo	Sisältö	Tehtävät
1. Johdanto	Itseopiskelumateriaalin tarkoitus, sisältö ja tekijän esittely	Aikaisemman tietämisen arvioiti, omien tavoitteiden laadinta
2. Unettomuus	Unettomuuden määritelmä, syyt ja seuraukset.	Itsenäistä tiedonhankintaa ohjaavia kysymyksiä esim.

		unettomuuden määritelmästä.
3. Vireystila	Vireystilan määritelmä, kognitiivinen noidankehä, vaikutus unettomuuteen.	Itsenäistä tiedonhankintaa
4. Unettomuuden haitta-asteen arvio	Unettomuuden arviokysely	Itselle tehtävä
5. Unipäiväkirja	Unipäiväkirjan sisältö, unitehokkuusprosentti	Unipäiväkirjan täyttäminen viikon ajaksi ja sekä unitehokkuusprosentin laskeminen. Tiedonhankintaa itsenäisesti
6. Rentoutuminen	Rentoutumisen sisältö ja harjoittelua	Rentoutumisen harjoittelu
7. Suositeltavaa kirjallisuutta	Uniryhmän ohjaamiseen tukevaa kirjallisuutta	Itsenäistä tiedonhankintaa
8. Lopuksi	Itseopiskelumateriaalista oppiminen	Reflektiotehtävä

Johdannossa on kerrottu Uniliiton itseopiskelumateriaalin tarkoituksesta, tietoa unettomuudesta ja tehtävistä. Johdannossa pyydetään aloittamaan opiskelu pohtimalla omaa osaamista unettomuuden alueella.

Unettomuus -luvussa kerrotaan unettomuuden ja uniongelman. Luvussa on tehtäviä, jotka liittyvät aiempaan unettomuutta koskevaan tietoon, unettomuuden muotoihin, syihin ja vireystilaan.

Vireystila -luvussa kerrotaan unesta, valveen tasapainoista ja sekä ylivireystilasta. Tehtävänä on perehtyä aiheeseen. Materiaaliin sisällytettiin linkki, josta löytyy lisätietoa vireystilasta.

Unettomuuden haitta-asteen arvio -luvussa kerrotaan unettomuuden kyselystä, joka on hyvä tehdä kaikille unettomille. Unettomuuden haitta-astearviokysely löytyy liitteenä 1. Tämä on ensimmäinen kysely, jonka uniryhmän ohjaaja antaa ryhmäläisille täytettäväksi. Tehtävänä on täyttää kysely.

Unipäiväkirja -luvussa kerrotaan, mikä on unipäiväkirja ja miten sitä täytetään. Luvussa pyydetään myös itsenäisesti täyttämään unipäiväkirjaa yhden viikon ajan. Tehtävässä ohjataan laskemaan oma unitehokkuusprosentti ja pohtimaan sen merkitystä omalle unelle/hyvinvoinnille

Rentoutumisosiossa kerrotaan rentoutumisesta. Luvussa käsitellään rentoutumisen tärkeydestä unettomuuden hoidossa. Liitteenä löytyy rentoutumisharjoitus ja ohjeet harjoitella rentoutumista.

Pieni kirjallisuus luettelo luvusta löytyy itseopiskelumateriaalia. Kirjallisuusluettelon tarkoituksena on syventää uniryhmän ohjaajan taitoa kohdata unettomuuspotilaita.

Lopuksi pyydetään vielä käymään läpi itseopiskelumateriaalia. Loppurefleksio tehtävässä pyydetään pohtimaan, mitä materiaalin opiskellut henkilö oppi unettomuudesta ja mitä hänen pitäisi oppia lisää. Tehtävässä pyydetään myös arvioimaan, miten hän saavutti hän oppimiselle asettamansa tavoitteet.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää itseopiskelumateriaali Uniliiton tuleville uniryhmien ohjaajille. Itseopiskelumateriaali tuotettiin palvelumuotoilun menetelmin. Palvelumuotoilun vaiheita ovat asiakasymmärryksen hankkiminen, konseptointi, kehittäminen ja jalkauttaminen. (Moritz 2009.) Opinnäytetyön teoriaosassa käytiin läpi unta, unettomuutta, ryhmän ohjausta ja palvelumuotoilua.

8.1 Tulosten tarkastelu

Konstruktivistinen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta. Oppiminen on aktiivista kognitiivista toimintaa. Konstruktivistisessa oppimisessä keskeistä on tiedon ja ymmärtämisen rakentaminen. Oppija konstruoi eli rakentaa tiedon uudestaan. (Tynjälä 1999, 37-38.) Tässä opinnäytetyössä itseopiskelumateriaaliin tehtiin muutamia tehtäviä, joissa aineistoa opiskelevan tulee arvioida aikaisempaa tietoperustaansa, ja asettaa sen pohjalta tavoitteita oppimiselleen. Näiden tehtävien rakentelua olisi voinut laajemmin pohtia ja tarkastella, mutta tehtävät haluttiin pitää lyhyenä ja ytimekkäinä. Tehtävät sopivat erityisen hyvin kokeneille terveydenhuollon ammattilaisille, jotka ovat jo joutuneet pohtimaan työsäään unettomuutta.

Itseopiskelumateriaalin tuottamisen lähtökohtana oli se, että materiaali on rakennettu siten, että aihetta opiskelevan on itsenäisesti haettava tietoa unettomuudesta. Ruohotien (2000) mukaan oppijan itseohjautuvuuden yhtenä edellytyksenä on se, että oppija on tietoinen

itsestään oppijana. Itseopiskelumateriaalissa on tuotu vinkkejä alan kirjallisuudesta sekä käytösuosituksia.

Itseopiskelumateriaali sisällön teorian lähtökohtana Uusikylä & Atjonen (2007) mukaan oppimismateriaali voi sisältää myös itsenäisiä tehtäviä, joita voidaan käsitellä myöhemmin tunneilla. Itseopiskelumateriaalin mukana voi olla etukäteisperehdyttämistä, ennakkotehtäviä, valmennuksia tai ymmärrys tulevasta oppimisesta. Itseopiskelumateriaalissa unipäiväkirjan sisällön avaaminen ja täyttäminen ennen ryhmänohjaajan koulutusta helpottaa oppimista ja ymmärrystä unipäiväkirjan tekemiseen.

Tuulaniemi (2011) mukaan palvelumuotoilun asiakasymmärrys vaiheessa tehdään yhteistyötä palvelutuottajan ja asiakkaan kanssa. Asiakkaan tietoja kerätään tausta-aineistoanalyysillä ja hankitaan tietoa palvelusta sekä käyttäjiltä että asiakkailta. Tässä opinnäytetyössä hankittiin asiakasymmärrys teemahaastattelun avulla. Haastateltavia oli vaikea saada. Itseopiskelumateriaalin tuottamisessa auttoi se, että olin käynyt uniliiton ryhmänohjaaja koulutuksen ja ohjannut uniryhmiä. Pystyin käyttämään omaa tietouttani ja kokemustani itseopiskelumateriaalin sisällön tuottamisessa.

Opinnäytetyön tiedonhaun yhteydessä ilmeni, kuinka ajankohtainen aihe uni ja unettomuus on nykypäivänä, ja kuinka moni on kohdannut unettomuutta. FinTerveys 2017:n mukaan unettomia on kaksi miljoonaa ja unilääkkeiden käyttömäärä on kasvanut tasaisesti. (Partonen & Lundqvist, Wennman & Borodulin, 2017, 42.) Paljonko unettomia on nyt kun CoV-2-virus leviää Suomessa ja maailmalla? Lehdet kirjoittavat paljon unettomuudesta ja uniasioista.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuus tässä opinnäytetyössä tarkoittaa, että on käytetty tutkimuksiin perustuvaa lähdekirjallisuutta, empiirisitä ja teoreettista tutkimusta. Tutkimuksessa noudatettiin tiedeyhteisön toimintatapoja, huolellisuutta, tarkkuutta ja sekä rehellisyyttä tutkimustyössä. Itseopiskelumateriaalin luotettavuus varmistettiin kahdella tavalla: Luotettavuuden varmistusta tehtiin palvelumuotoiluprosessin eri vaiheissa sekä varmistettiin itse tuloksen, itseopiskelumateriaalin sisällön, oppimistehtävien ja ulkoasun laatua.

Tässä opinnäytetyössä palvelumuotoilun eri vaiheiden luotettavuuden varmistamisessa sovellettiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä. Kylmän & Juvakan (2007, 128) mukaan luotettavuuden kriteerit laadullisessa tutkimuksessa ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys.

Uskottavuus laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa tutkimusten tulosten uskottavuutta. Tutkijan on vahvistettava, että tutkimustulokset vastaavat haastatteluun osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkimustuloksista. Tutkija voi keskustella tutkimukseen osallistuneiden kanssa

tutkimuksen eri vaiheissa. Tuloksia voidaan myös palauttaa haastatetuille ja pyytää arvioimaan tulosten paikkansapitävyyttä. Tutkija voi myös keskustella toisen samantyyllisen aiheen kanssa tutkimusta tekevän henkilön kanssa. Uskottavuutta voi myös vahvistaa pitämällä tutkimuspäiväkirja, jossa tutkija pohtii valintojaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tämän opinnäytetyön asiakasymmärrysvaiheessa tehdyt teemahaastattelut etenivät etukäteen suunniteltujen teemojen mukaisesti. Teemahaastattelun lopussa haastateltavien kanssa käsiteltiin heidän vastauksiaan. Haastattelu tilanteet niin sähköpostin kuin Team`n kautta olivat vuorovaikutukseltaan sujuvia ja avoimia.

Vahvistettavuus laadullisessa tutkimuksessa tarkoittaa, että tutkija kirjaa raporttiin tutkimusprosessin niin, että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua. Raporttia kirjatessa tutkija hyödyntää omia muistiinpanojaan eri vaiheista kuten haastatteluista. Tutkimuspäiväkirja korostuu laadullisessa tutkimuksessa, koska se perustuu avoimeen suunnitelmaan, joka tarkentuu tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija ei ehkä päädy samaan johtopäätökseen, vaan todellisuuksia on monia. Näin ollen erilaiset tulkinnat lisäävät tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämän opinnäytetyön palvelumuotoiluprosessi eteni suunnitelmallisesti ja hyvää toimintatapaa noudattaen. Palvelumuotoilun asiakasymmärrysvaiheessa käytetty teemahaastattelu tehtiin huolellisesti. Toiminnassani huolellisuus sekä rehellisyys oli opinnäytetyöni keskiössä. Opinnäytetyön raporttiin on kirjattu mahdollisimman totuudenmukaisesti, miten palvelumuotoiluprosessi eteni.

Refleksiivisyys tarkoittaa, miten tutkimus tehdään ja miten tietoa tuotetaan. Edellytyksenä on, että tutkija on hyvin perillä siitä, miten hän vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Palvelumuotoiluvaiheessa käytiin läpi alan kirjallisuutta ja noudatin niiden oppien mukaan itseopiskelumateriaalia. Opinnäytetyön raportin ja itseopiskelumateriaalin kirjoitus vaiheessa noudatetin tieteellisen tutkimuksen kriteeriä. Tiedonhankinnassa käytin luotettavia tutkimuslähteitä, julkaisuja ja sekä tutkimustuloksia. Tallennusvaiheessa tietoaineisto tallennettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen ja vaatimusten mukaisesti.

Siirrettävyys tarkoittaa, että tutkijan on annettava riittävän hyvä kuva tutkimukseen osallistujista ja ympäristöstä, jotta voidaan arvioida tulosten siirrettävyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Asiakasymmärrysvaiheessa otin selville uniryhmänohjaajien koulutuksen käyneistä ja pyysin heistä muutamia mukaan opinnäytetyöhön. Suurin osa heistä kieltäytyi osallistumasta kiireisiin vedoten. Olin selvittänyt edellisten vuosien uniryhmäohjaajia, joille myös lähetin haastattelu pyynnön. Näin sain kasaan muutaman henkilön, joita sitten haastattelin. Itseopiskelumateriaalia voidaan käyttää myös muissakin konteksteissa kuin Uniliiton ohjaajakoulutuksen ennakkomateriaalina.

Palvelumuotoiluprosessin sekä opinnäytetyön lopputuloksen, itseopiskelumateriaalin, laatua ja luotettavuutta varmistettiin monin eri tavoilla. Opinnäytetyön asiakasymmärrysvaiheessa

tehty teemahaastattelu on yksi palvelumuotoilun työkalu ja se soveltui hyvin tämän vaiheen menetelmäksi. Palvelumuotoilun muutkin kehittämismetodit osoittautuivat toimiviksi työkaluiksi tähän opinnäytetyöhön kehittämistehtävään. Teemahaastattelut toteutettiin avainhenkilöiden kanssa sähköpostin välityksellä ja Teams-haastattelulla. Kuitenkin teemahaastattelun teemoja olisi voinut käsitellä syvällisemmin haastatteluissa. Nyt haastattelussa ei käsitelty lainkaan itseopiskelumateriaalin visuaalista ilmettä. Itseopiskelumateriaalissa pyrin nostamaan niitä asioita, joita teemahaastattelussa tuli esille. Uskon kuitenkin, että vaikka en tullut kysyneeksi visuaalisesta ilmeestä, sain silti itseopiskelumateriaalista toimivan. Avainhenkilöt kertoivat sähköpostilla hyvin niukasti asioita. Avainhenkilöt olivat tai ovat toimineet uniryhmän vetäjinä hyvin lyhyen aikaa. Haastattelujen avainhenkilöiden niukka tieto voi johtua uniryhmän ohjauksen vähyydestä. Analyysia tehdessäni tuli vastaan tilanteita, joissa olin tehdä aineistoista tulkinnanvaraisesti vääriä päätelmiä. Mielestäni havaitsin nämä tilanteet hyvin ja opin tilanteista kehittämistehtävän kannalta lisää. Toisaalta itsekin uniryhmän vetäjänä toimineena osaan ajatella, mikä voisi toimia ja mitä olisin itse toivonut Uniliiton uniohjaajakoulutukselta lisää. Mielestäni nämä puuttuvat asiat nousivatkin teemahaastattelussa hyvin esiin.

Covid-pandemian loputtua on ehkä helpompi saada haastateltavia. Onneksi sähköposti ja Teams ovat käytössä kanavina, jolloin osallistuminen haastatteluun on varmasti helpompaa. Jatkossa haastattelu voisi onnistua, jos haastattelupyyntö olisi selkeämmin esillä tai osallistumista pyydetäisiin muutamaan kertaan sähköpostilla. Vastaamisen olisi hyvä olla mahdollista sähköisesti, mikä helpottaisi vastausten saamista.

Konseptointi- ja kehittämisvaiheessa itseopiskelumateriaalin sisällön ja pedagogiikan luotettavuutta varmistettiin luotettavan kirjallisuushaun avulla ja tekemällä itseopiskelumateriaalista useita hahmotelmia, joita arvioitettiin Uniliiton toiminnanjohtajalla. Hain tiedonhaun kanavien, (Finna ja Google Scholar- hakukone), avulla alan Pro gradu -töitä ja väitöskirjoja. Käytin lähteinä myös suomalaista ja kansainvälistä kirjallisuutta sekä valtakunnallisista suosituksia kuten unettomuuden Käypä hoito -suosituksia. Hakusanoina käytin ”itseopiskelu” ja ”itseopiskelumateriaali”. Seuraavissa hauissa etsin ”uni” ja ”unettomuus”, sekä ”ryhmänohjaus” ja ”ryhmä”. Tuorein Suomessa tehty tutkimus oli Sleep well - work well. Tutkimus oli päättynyt tänä keväänä. Itseopiskelumateriaalin ensimmäinen versio tehtiin PowerPointillä, mutta palautteen pohjalta se todettiin soveltumattomaksi, jonka vuoksi luotiin Word-versio, joka todettiin paremmin toimivaksi. Kehittämisvaiheessa palautetta kysyttiin sähköpostilla toiminnanjohtajalta. Sen jälkeen itseopiskelumateriaali korjattiin toimeksiantajan palautteen mukaisesti. Lähetin muokatun itseopiskelumateriaalin toiminnanjohtajalle. Itseopiskelumateriaalin sisällön, oppimistehtävien ja ulkoasun laatua varmistettiin siten, että itseopiskelumateriaalin oppimistehtävät pohjattiin opinnäytetutkimuksen teoriassa käsiteltyyn konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, itseohjautuvuuden periaatteisiin ja hyvä itseopiskelumateriaalin kriteereihin.

Jalkautumisvaiheessa itseopiskelumateriaali luovutettiin Uniliiton käyttöön. Itseopiskelumateriaali tullaan ottamaan käyttöön seuraavan Uniryhmänohjaaja koulutuksen yhteydessä. Tuulaniemen (2011, 245) mukaan, kun palvelu on luovutettu toimeksiantajalle, arvioidaan tuloksia ja prosessia. Palvelumuotoilu on prosessi, joka ei ole koskaan valmis, vaan se on jatkuvaa kehittämistä. Kun palvelu on lanseerattu markkinoille, paljastuu, mitä mieltä toimeksiantaja ja käyttäjä ovat palvelusta. (Miettinen 2011, 141.)

8.3 Opinnäytetyön etiikka

Opinnäytetyön toteuttamisessa noudatettiin yleisiä, hyväksytyjä tutkimuseettisiä käytäntöjä ja periaatteita. Hyvä tieteellinen käytäntö toimii eettisesti hyvän tutkimuksen pohjana. Jokaisen tutkijan vastuulla on tuntea tutkimuseettiset periaatteet ja toimia niiden mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 23.) Terveiden edistämisen toteutuksen pohjan muodostavat arvot, käsitys ihmisestä ja terveyden ammattietiikasta. Keskeisempänä arvona voidaan pitää ihmisen kunnioittamista. Etiikan tavoitteena ei ole ratkaista oikeaa toimintamallia, vaan tarjota eri mahdollisuuksia asioiden ratkaisemiseksi. (Pietilä, Terkamo-Moisio 2019, 24) Opinnäytetyön tutkijana minulla on vastuu etiikan toteutumisessa kaikissa opinnäytetyön vaiheissa.

Haitan välttäminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, rehellisyys, luottamus ja kunnioitus ovat laadullisen tutkimusetiikan periaatteita. Eettiset kysymykset koskevat ihmisten sosiaalista kokemusmaailmaa. Tutkija joutuu pohtimaan näitä seikkoja laadullisessa tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2009, 147) Teemahaastattelun vastauksia säilytettiin ja käsiteltiin asianmukaisesti noudattaen arkaluontoisista tiedoista annettua mallia. Ääniteytissä teemahaastattelussa ei ole mainittu nimiä. Litteroin vain oleelliset tiedot jätin pois esimerkiksi perhesuhteet, terveydentila ja tiedon, missä päin henkilö asuu. Teemahaastattelun litteroinnit ovat omalla tietokoneellani salasanan takana. Opinnäytetyössä esitetyt sitaatit on valittu niin, ettei niistä voi tunnistaa haastateltavaa henkilöä. Opinnäytetyön julkaisun jälkeen tulen hävittämään sähköpostit ja Team` s haastattelut niin, että poistan tiedostot omalta tietokoneeltani.

Anonymiteetti määritellään niin, että henkilötietojen käsittelyssä henkilöä ei voida tunnistaa ja tiedot ovat tunnistamattomassa muodossa. (Kylmä & Juvakka 2009, 140-141.) Opinnäytetyössäni olisin voinut tehdä salassapitosopimuksen avainhenkilöiden kanssa. Nyt kerroin salassapitoon liittyvät asiat ainoastaan sähköpostilla. Jäin miettimään, ymmärsivätkö avainhenkilöt salassapidon merkityksen; toisaalta sähköpostissa oli selkeästi mainittu salassapidolliset asiat. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa teemahaastattelun vastauksia käsiteltiin niin, ettei henkilö ole tunnistettavissa ja anonyymius säilyy. Sähköpostihaastattelujen ja Teams-haastattelun aluksi kerroin, että yksityisyys ja tietosuoja on huomioitu. Noudatin salassapitovelvollisuutta koskien osallistujien anonymiteettia. Osallistujien nimiä tai tietoja ei kirjattu osaksi

aineistoa. Osallistujat ovat vain minun tiedossani. Heille olen lähettänyt tiedot kehittämistehtävästä ja luvasta osallistua opinnäytetyöhön.

Tietoisella suostumuksella tutkimukseen osallistuja antamaan suostumuksen osallistua tutkimukseen ja ymmärtää informaatiota tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2009, 149-150.) Teemahaastatteluun osallistuville lähetettiin sähköpostin mukana saatekirjeen, jossa kerroin opinnäytetyöstä. Saatekirjeessä kerroin, että teemahaastatteluun osallistuvan on täysin vapaaehtoista ja haastattelun voi keskeyttää milloin vain. Jokainen teemahaastatteluun osallistuva kertoi, että tämä on ok ja on ymmärtänyt missä on mukana.

Tämän opinnäytetyön tekijä on työsuhteessa Mehiläisen työterveyshuoltoon ja toimii myös univalmentajana. Tässä kehittämistehtävässä tekijä pyrkii tiedostamaan omat uskomuksensa ja asenteensa unettomuudesta, sekä pyrkii toimimaan puolueettomasti koko kehittämistehtävän läpi, niin Uniliittoa kuin Laurea Ammattikorkeakoulua kohtaan.

Opinnäytetyön kehittämistehtävästä tehtiin sopimus Laurea-ammattikorkeakoulun, Uniliiton ja opinnäytetyön tekijän kesken. Kehittämistehtävässä kohteena olivat Uniliiton ryhmänohjaajat ja Uniliiton toiminnanjohtaja. Tutkimuslupaa ei tarvinnut anoa, koska kyseessä ei ollut sairaanhoitopiiri. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-julkaisuportaalissa ja näin ollen se on kaikille avoin. Toimeksiantaja sekä tekijä ovat tietoisia, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja. Opinnäytetyön plagiointitarkastus Urkund - plagiointitunnistusohjelmalla.

8.4 Oppimisprosessin itsearviointi ja työelämäpalaute

Tieteellinen kirjoittaminen sekä tieteellisen laadullisen tutkimuksen läpi käyminen syvensi omaa osaamistani. Jatkossa osaa kiinnittää huomiota mitkä eri julkaisut ovat tieteellistä kirjoittamista, ja mitkä taas eivät ole tieteellistä kirjoittamista. Osaan olla lähdekriittinen, koska niin paljon tuli käytyä läpi lähteitä.

Ryhmäohjaustaitoihini tuli syvyyttä. Omia uniryhmiä pitäessäni, rupesin ajattelemaan vahvemmin sitä, missä ryhmänkehittymisen vaiheessa ryhmä on missäkin kohtaa. Omat uniryhmäni korona-aikaan olen pitänyt Teamsin kautta, jolloin syvempää ryhmäytymistä ei ehkä ole tullut. Oli hienoa huomata, että ensimmäisellä ryhmän Teams -tapaamiskerralla paneuduin erityisesti ryhmäytymiseen. Ryhmä edetessä oli nähtävissä, että ryhmässä oli tapahtunut pientä ryhmäytymistä.

Palvelumuotoiluprosessi ja sen menetelmät, kuten teemahaastattelu tuli opittua hyvin konkreettisesti. Palvelumuotoilussa opin hyvin asiakasymmärryksen sekä muiden vaiheiden tärkeyden. Oppimisprosessissa huomasin, miten vaikealta teemahaastattelu ensin tuntui. Mutta, kun itse konkreettisesti joutui pohtimaan teemahaastattelua, niin sen käyttö tuntui helpolta ja tähän opinnäytetyöhön sopivalta toteutustavalta. Teemahaastattelulla hankitun aineiston

analyysissä käytetty käsitekartta helpotti työskentelyä. Palvelumuotoilu on tätä päivää ja sopii hyvin oppinäytetyöhön.

Oppinäytetyön kehittämisprosessi kehitti tiedonhakutaitoja, ongelmanratkaisukykyä sekä luovaa ajattelua. Löysin uuden maailman tiedonhaun puolesta. En ollut aikaisemmin käyttänyt googlen scholar-tiedostoa. Näin huomasin, että tieteelliset julkaisut ovat siellä ja siitä huomasin myös uuden väylän Finna-tietokantoihin, joista pääsi ulkomaalaisiin tutkimuksiin sekä tiedostoihin. Olenkin viime päivinä etsinyt tietoa juuri näistä paikoista.

Työelämäpalautteessa toiminnanjohtaja toi esille, että itseopiskelumateriaalin sisällössä oli keskeiset asiat. Samoin hän kertoi, että kuvat olivat kauniita ja hyvän työn olen tehnyt. Hän toivoi, että itseopiskelumateriaalin sisältöön olisi voinut lisätä kokemusasiantuntijoiden ajatuksia. Tähän itseopiskelumateriaan en kuitenkaan sisällyttänyt toiminnanjohtajan toivetta. Kokemusasiantuntijoiden ajatukset toimisivat ja palvelisivat hyvin jatkokehityksen aiheena.

Oppinäytetyön tein ansiotyön ohessa ja loma-aikoina. Opettajan ohjausta sain aina tarvittaessa. Ohjaus auttoi oppinäytetyössä eteenpäin ja se oli laadukasta. Opin hyvin runsaasti opettajalta niin kriittistä ajattelua kuin laadullisen tutkimuksen tekemistä. Myös opettajan ohjeet olivat selkeät ja hyvin toimivat. Pystyin hyvin muokkaamaan omaa kirjoitusta opettajan ohjauksen jälkeen.

Työelämäpalautetta pyydettiin Uniliiton toiminnanjohtajalta elokuun lopussa. Mehiläisessä alkoi univalmentajan koulutus syyskuun alussa. Annoin yhdelle univalmennettavalle itseopiskelumateriaalin opiskeltavaksi ennen univalmentajan koulutusta. Palautteissa luki materiaali on selkeä ja hyödyllinen. Tästä on hyötyä niin uniryhmän ja univalmentajan koulutukseen. Materiaalin tehtävien avulla tulee perehdyttyä asiaan paremmin, kuin esimerkiksi lukutehtäviin. Itseopiskelumateriaalissa on tärkeät elementit mitä tarvitaan uniryhmänohjaajan ja univalmentajan koulutuksessa.

8.5 Kehittämisehdotukset

Jatkossa itseopiskelumateriaaliin voisi lisätä ryhmäohjaajien kokemustietoa ja ryhmäohjaamiseen liittyviä asioita. Näitä voitaisiin kysyä kokeneilta uniryhmän ohjaajilta. Näin itseopiskelumateriaaliin saataisiin elävyyttä ja arvokasta kokemuseräistä tietoa uniryhmän ohjaamisesta. Itseopiskelumateriaalia voisi kehittää myös digitaaliseksi oppimateriaaliksi. Olisiko hyvä, jos sisällössä olisi Uniliiton historiaa.

Olisi mielenkiintoista tutkia, miten kehitetty itseopiskelumateriaali on auttanut ohjaajakoulutuksessa, miten itseopiskelumateriaalin käyttäjät ovat käyttäneet sitä ja mitä he toivovat materiaalin sisällöksi. Jatkotutkimuksena ja siten myös kehittämisen kohteena voisi olla myös Itseopiskelumateriaalin visuaalisen ilmeen vaikutukset oppimiseen.

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää uniryhmien välisiä eroja vertaamalla etäryhmiä liveryhmiin etenkin nyt, kun koronapandemia on siirtänyt ryhmät Teamsiin. Etäohjauksissa ryhmän jäsenet ovat kasvottomia ja tällöin ryhmäytymistä ei synny samalla tavalla kuin liveryhmissä. Jatkotutkimuksena olisi myös mielenkiintoista tietää, kuinka moni uniryhmässä mukana ollut henkilö on saanut apua unettomuuteensa. Itse uniryhmiä vetäneenä olen saanut hyvää palautetta ryhmän ohjaamisesta, ja muutaman unettoman kohdalla muutosta on tapahtunut parempaan nukkumiseen.

Opinnäytetyön palvelumuotoilun asiakasymmärrysvaiheen avainhenkilöiden teemahaastatteluisa tuli esiin, että olisi toivottu Uniliiton uniryhmäohjaajakoulutukseen jatkokoulutusta Uniliiton kautta. Uniliitto on järjestänyt jatkokoulutusta ensimmäisen uniryhmäkoulutuksen jälkeen. Opinnäytetyön tekijänä en voinut mainita teemahaastatteluisa, että jatkokoulutuksia, joihin olen myös itse osallistunut, on ollut pari kertaa. Jatkokoulutuksista on kerrottu Uniliiton jäsenlehdessä ja sähköpostissa.

Lähteet

Painetut

Ahonen, T. 2019. Palvelumuotoilu sotessa. Leppävesi: Rihto

Bauman, S. Shaw, L. R. 2016. Group work with persons with disabilities. American Counseling Association

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino

Järnefelt, H & Hublin, C. 2018. Työikäisen unettomuuden hoito, Vantaa: Erweko

Koivisto, M. & Säynäkangas, J., Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Helsinki: Alma Talent

Kolb, Brian & Whishaw, Ian 2008. Fundamentals of Human Neuropsychology. 6. painos. New York: Worth Publishers

Kupias, P. & Peltola, R. 2009. Perehdyttämisen pelikentällä. Tampere: Juvenes Print

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita

Kähkönen, K. & Karila, I., Koivisto, M. & Holmberg, N. 2020. Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Duodecim

Lonka, K. & Lonka, I. 1991. Aktivoiva opetus. Helsinki: Kirjayhtymä

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu. Tampere: Tammerprint

Partinen, M. 2019. Uniutiset, hyvä uni ilmestynyt 23.9.2019 Vaasa: Ykkös-offset

Partinen, M & Huutoniemi, A. 2018. Nuku hyvin, Juva: Bookwell Digital

Phil, S. & Aronen, A-M. 2020. Unentaidot. 5 painos. Helsinki: Duodecim

Rothschild, B. & Rand, M. 2010. Apua auttajille. Oulu: Kalevaprint

Ruohotie, P. 2000. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Juva: WS Bookwell

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Tallentum Media

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Helsinki: Kirjayhtymä

Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2007. Didaktiikan perusteet. Werner Söderström osakeyhtiö: Helsinki

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Helsinki: Gaudeamus

Vuorinen, I. 2001. Tuhat tapaa opettaa. Tampere: Vammalan kirjapaino

Vänskä, K. & Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita Prima

Sähköiset

Basta, M. & Chrousos, G., Vela-Bueno, A. & Vgontzas, A. 2007. Chronic Insomnia and Stress System. Sleep medicine Clinics 2. Tulostettu 16.4.2021

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2128619/>.

Fimea & Kela, Suomen lääketilasto 2020. Tulostettu 18.4.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140837/Suomen_l%C3%A4%C3%A4ketilasto_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Engström, Y 2007. Perustietoa opetuksesta. Tulostettu 15.3.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/3665/engestr%C3%B6m1-175.pdf?sequence=2>

Huttunen, M. 2017. Unettomuuden hoidossa käytetyt lääkkeet. Tulostettu 18.4.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00073>

Hyppönen, O. & Linden S. 2009. Opettajan käsikirja. Espoo: Teknillinen korkeakoulu. Tulostettu 19.4.2021 <http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>

Ilomäki, L. 2012 a. Erillaiset e-oppimateriaalit. Teoksessa Ilomäki, L. (toim.) Laatus e-oppimateriaaleihin. E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa. Oppaat ja käsikirjat 2012: 8-9. Tulostettu 25.4.2021 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatus_e-oppimateriaaleihin_2.pdf

Jaakkola, T. 2012 c. Visualisoi ajattelua. Teoksesta Ilomäki, L. (toim.) Laatus e-oppimateriaaleihin. E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa. Oppaat ja käsikirjat 2012, 89-92. Opetushallitus. Tulostettu 25.4.2021 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatus_e-oppimateriaaleihin_2.pdf

Järnefelt, H. 2015. Työterveyshuollossa toteutetun ryhmämuotoisen kognitiivisen käyttäytymisterapian tuloksellisuus pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Helsinki: Työterveyslaitos Tulostettu 30.4.2021 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134581/Ty%C3%B6terveyshuollossa%20toteutetun%20ryhm%C3%A4muotoisen%20kognitiivisen%20k%C3%A4ytt%C3%A4ytymisterapian%20tuloksellisuus%20pitk%C3%A4kestoisen%20unettomuuden%20hoidossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Löfman, P. 2014. Tapaustutkimus itseohjautuvuudesta sairaanhoitajakoulutuksen eri vaiheissa Joensuu: Univeristy of Eastern Finland Tulostettu 21.3.2021

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/13549/urn_isbn_978-952-61-1468-2.pdf?sequence=1

Karjalainen, K. 2005. Laadukasta verkko-oppimateriaalia tuottamassa. Lappeenranta: University of Eastern Finland. Tulostettu 16.5.2021 https://www.oppi.uef.fi/uku/vopla/tiedostot/Laatukasikirja/Oppimateriaali/laadukasta%20verkko-oppimateriaalia%20tuottamassa_final.pdf

Paavola, S., Ilomäki, L. & Lakkala, M. 2012 b. Tiedon etsittäminen verkko-oppimateriaalissa. Teoksessa Ilomäki, L. (toim.) Laatu e-oppimateriaaleihin. E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa. Oppaat ja käsikirjat 2012: 44-53. Opetushallitus Tulostettu 25.4.2021 https://www.opi.fi/sites/default/files/documents/144415_laatu_e-oppimateriaaleihin_2.pdf

Partonen, T. & Lundqvist, A., Wennman, H. & Borodulin, K. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017- tutkimus. Tulostettu 16.4.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Partonen, T. 2020. Terveyskirjasto: Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Tulostettu 17.4.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01013>

Partonen, T. & Tuisku, K., Nikolakaras, G. & Partinen, M. 2020. Mistä unettomuushäiröstä on kyse? Tulostettu 27.3.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15894.pdf>

Partinen, M., Kuurne-Koivisto, M. & Huutoniemi, A. 2021. Tulostettu 29.5.2021 https://sleepandwork.karelia.fi/wp-content/uploads/2021/04/KARELIA_loppuraportti_210321_MP.pdf

Pietilä, A. & Terkamo-Moisio, A. 2019. Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen. Kuopio: University of Eastern Finland Tulostettu 20.3.2021 https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21421/urn_isbn_978-952-61-3108-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Tulostettu 29.5.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>

Suojala, M. & Ranta, M., Uitto, K. 2017. Kielijelppi, Ryhmä ja ryhmäviestintä Helsinki: Helsinki yliopisto. Tulostettu 11.4.2021 <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/ryhma-ja-ryhmaviestinta/>

Tapola, A. & Veermans, M. 2012. Herätä ja tuen kiinnostusta ja motivaatiota. Teoksesta Ilomäki, L. (toim.) Laatu e-oppimateriaaleihin. E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa. Oppaat ja käsikirjat 2012d 74-81 Opetushallitus. Tulostettu 25.4.2021 https://www.opi.fi/sites/default/files/documents/144415_laatu_e-oppimateriaaleihin_2.pdf

Tarnanen, K. & Partinen, M., Mäkinen, E. & Tuunainen, A. 2016. Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia. Tulostettu 27.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00075>

THL. 2019. Uni. Tulostettu 27.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

TKL. 2020. työturvallisuus ja työsuojelu. Tulostettu 25.12.2020 <https://ttk.fi/tyoturvallisuus-ja-tyosuojelu/tyosuojelu-tyopaikalla/vastuut-ja-velvoitteet/tyohon-perehdyttaminen-ja-tyonopastus#0bdd1a04>

Ukkonen, S. 2020. Liikuntatunnit on monesti just sen ryhmäytymisen kannalta tosi tärkeitä. Helsinki: Helsinki yliopisto. Tulostettu 11.4.2021 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/316519/Ukkonen_Siiri_Pro_gradu_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. (viitattu 15.4.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Uniliitto 2020. Meistä uniryhmä. Tulostettu 28.12.2020
<https://www.uniliitto.fi/meista/uniryhmat/>

Winkelman, J 2015. Insomnia disorder. Tulostettu 25.3.2021. The New England Journal of Medicine. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp1412740>

Kuviot

Kuvio 1: Numerointipainike **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Kuvio 2: Mallikuvio **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Taulukot

Taulukko 1 Itseopiskelumateriaali sisällysluettelo 34

Liitteet

Liite 1: Kutsu haastatteluun	50
Liite 2: Haastattelurunko.....	51

Liite 1: Kutsu haastatteluun

Tervehdys, hyvät uniryhmien ohjaajat!

Tiina Haavisto, itsekin uniryhmän ohjaaja, on tekemässä opinnäytetyötä liittyen uniryhmien ohjaamiseen ja ohjaajakoulutuksessa saataviin valmiuksiin. Tiina haluaisi haastatella teitä asiaan liittyen.

Kaikki haastatteluissa keräämä aineisto käsitellään nimettöminä.

Olkaa Tiinaan yhteydessä puhelimitse tai sähköpostilla

Tiina Haavisto ___@_____puh. xxxx

Mukavaa ja aurinkoista kevättalven jatkoa!

Ystävällisin terveisin

Tuija Sivonen

toiminnanjohtaja

Liite 2: Haastattelurunko

Itseopiskelumateriaali ennen Uniliiton ry perehdytykseen tuloa.

1) Ennakkotieto

- Mitä tietoa olisit toivonut saavasi ennen perehdytykseen tulemistasi?
- minkälaisesta sisällöstä toivot itseopiskelumateriaalin koostuvan?
- Minkä tyyppinen itseopiskelumateriaalia tukisi oppimistasi parhaiten? ja miksi? (tehtävät, artikkelit, linkkejä, lukupaketti.)

2) Kokemukset perehdytyksestä

- Kerro minkälainen perehdytyksen asiasisältö oli mielestäsi?
- Kerro mitä hyödyllistä perehdytyksessä oli mielestäsi? Miksi?
- Miten mielestäsi perehdytystä pitäisi kehittää? Miksi?
- Kerro mitkä ryhmänohjaajan taidot ovat sinusta tärkeitä?

3) Itseopiskelumateriaalin ja perehdytyksen yhteensovittaminen

- Olisiko itseopiskelumateriaali tukenut perehdytystä?
- Olisiko tiedot ryhmänohjaajan taidoista tukeneet perehdytystä?