



Unen vaikutus mielen hyvinvointiin

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia unen yhteydestä mielen hyvinvointiin

Riina Ojala

Eveliina Honkanen

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2021

Terveys- ja hyvinvointialat

Sairaanhoitaja AMK

Ojala, Riina & Honkanen, Eveliina

Unen vaikutus mielen hyvinvointiin. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemukset unen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. **Joulukuu 2021**, 27 sivua

Terveys- ja hyvinvointialat. Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia ammattikorkeakouluopiskelijoilla oli unen yhteydestä mielen hyvinvointiin. Unen vaikutusta mielen hyvinvointiin ja oppimiseen on tutkittu paljon, mutta useimmat tutkimukset ovat kohdistuneet lasten ja nuorten näkökulmaan. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta tutkittua tietoa oli vähän tai ei lainkaan, joten tämä opinnäytetyö antoi uutta näkökulmaa aiheeseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tulevaisuudessa hyödyntää saatua tietoa opiskelijoiden ohjauksessa omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa sekä opiskelujen sujumuuden takaamiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, joka sopii hyvin käytettäväksi ihmistieteitä tutkiessa. Aineistonkeruu menetelmänä toimi teemahaastattelu, jota varten etsittiin neljä (4) vapaaehtoista ammattikorkeakouluopiskelijaa, jotka halusivat jakaa kokemuksiaan unen yhteydestä mielen hyvinvointiin. Kerätyistä aineistosta alkuperäisilmaukset pelkistettiin niin, että tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaukset kerättiin ylös. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmällä.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemukset unen yhteydestä mielen hyvinvointiin koostuivat useista tekijöistä, jotka pystyttiin jakamaan kahteen (2) luokkaan. Uneen vaikuttavia tekijöitä olivat elämänrytmi ja mielenterveysongelmat. Hyvä ja tasapainoinen elämänrytmi vaikutti positiivisesti unen laatuun. Mielenterveysongelmat saattoivat heijastua uneen negatiivisesti, tällöin uni oli laadultaan ja määrältään riittämätöntä. Mielen hyvinvoinnin osa-alueita joihin uni vaikutti, olivat kognitiivisuus ja mieliala. Huonosti nukuttu yö vaikutti kognitiivisella tasolla muistiin, uuden oppimiseen ja keskittymiskykyyn. Mielialassa huonosti nukuttu yö näkyi itkuherkkyytenä ja tunteiden ailahteluna.

Johtopäätöksenä voidaan pitää, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielestä unen yhteys mielen hyvinvointiin on tärkeä ja merkityksellinen. Tietoisuus unen yhteydestä mielen hyvinvointiin on hyvä, mutta käytännön tasolla unta edistävien tai parantavien tekijöiden toteuttaminen on haasteellista.

Avainsanat (asiasanat)

Mielen hyvinvointi, unen vaikutukset, ammattikorkeakouluopiskelija

-

Ojala, Riina & Honkanen, Eveliina.

Sleep affects mental well-being. University of applied science students experience how sleep affects their mental well-being

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2021, 27 pages

Healthcare and Nursing. Degree Program in Nursing. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The purpose of this thesis was to reveal what kind of experience university of applied sciences students had about the connection between sleep and mental well-being. How sleep affects to mental well-being and learning has been researched broadly but most of those studies have been from the perspective of children and adolescents. There was little to no scientific data from the perspective of university of applied science students. This thesis gave new perspective on this subject. The aim of this thesis was to utilize the gained knowledge to guide students for taking care of their well-being and making sure they make positive progress in their studies.

This thesis has been implemented as qualitative research which fit for researching human sciences. Data was collected by using a semi structured interview. Four (4) university of applied science students had been chosen among volunteers who wanted to participate in semi-structured interview to share their experience about how sleep affecting their mental well-being. Original expressions from collected data were simplified and from those simplified expressions were chosen expressions that answered the research question. The data was analyzed by a content analysis method.

There were multiple factors with the experience of university of applied science students about connection between sleep and their mental well-being. It was possible to divide these factors into two (2) categories. The factors that affected sleep were routines in their life and mental health problems. Good and balanced lifestyle had positive effects on sleep. Mental health problems could have had a negative effect on sleep by making the sleep insufficient in quality and quantity. Categories of mental well-being which affected by sleep were cognition and mood. As in the cognitive level, poor sleep at night influenced memory, ability to learn and to focus. As affects in mood, poor sleep at night appeared as sensitivity to crying and mood changes.

In conclusions university of applied science students did see sleep as an important and meaningful factor affecting their mental well-being. Students do have good knowledge how sleep affects their mental well-being. Yet it is challenging for students on a practical level to act in the ways that would improve quality of sleep.

Keywords/tags (subjects)

Mental well-being, sleep, university of applied science student

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Uni ja mielen hyvinvointi opiskelijoiden näkökulmasta	6
2.1	Uni	6
2.2	Mielen hyvinvointi.....	8
2.3	Ammattikorkeakouluopiskelija	11
3	Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	11
4	Toteutus	12
4.1	Tutkimusmenetelmä	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.2	Haastattelu aineistonhankinta-menetelmänä	12
4.3	Sisällönanalyysi.....	14
5	Tutkimustulokset	15
5.1	Unen vaikutukset mielen hyvinvointiin.....	17
5.2	Uneen vaikuttavat tekijät.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
6	Pohdinta	18
6.1	Luotettavuus ja eettisyys	18
6.2	Tulosten tarkastelu.....	20
6.3	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	21
Lähteet		23
	Liitteet	26
	Liite 1. Saatekirje tutkimukseen.....	26
	Liite 2. Teemahaastattelun teemat	27
Kuviot		
	Kuvio 1. Mielen hyvinvointimalli.....	7
	Kuvio 2. Sisällönanalyysin luokittelu esimerkki.....	11

1 Johdanto

Unen aikana aivot puhdistuvat, soluvauriot korjaantuvat ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat. Uni on merkityksellistä aivoille niiden kunnossa pysymisen kannalta. Uni vaikuttaa keskittymiskykyyn, tarkkaavuuteen, huomiokykyyn, muistamiseen ja reaktionopeuteen. Unen tiedetään olevan iso osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se vaikuttaa psyykkisesti sekä fyysisesti aivojen sekä kehon toimintaan. (Walker 2017.)

Uni, muisti ja oppiminen kulkevat käsikädessä ja niiden suhde on monisäikeinen. Osa valveilla syntyneistä muistijäljistä lujittuu ja aktivoituu unen aikana, sillä uni tukee kognitiivisia toimintoja, joita tarvitaan oppimisessa. Unen merkitys mieleen painamiselle, muistissa säilyttämiselle ja muistista palauttamiselle on suuri. Muistin ja oppimisen merkitys korostuu opiskelijoiden näkökulmasta, kun on tiedossa unen suora vaikutus muistiin sekä oppimiseen, korostuu myös unen merkitys isoon rooliin. (Sallinen 2013.)

Mielenterveys on voimavara, joka on osa terveyttä ja tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. WHO:n mental health: strengthening our response (2018) julkaisussa on määritelty mielen terveys hyvinvoinnin tilaksi, johon kuuluu fyysinen, psyykinen, sosiaalinen sekä henkinen ulottuvuus. Elintavoilla pystytään vaikuttamaan mielen terveyteen ja uni on yksi vaikuttava tekijä myös elintavoista (Elintavat ja mielen terveyshäiriöt 2020).

Unen vaikutusta mielen hyvinvointiin ja oppimiseen on tutkittu melko paljon. Usein tutkimukset ovat kohdistuneet lasten ja nuorten oppimiseen. Tässä opinnäytetyössä kerättiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia unen vaikutuksista mielen hyvinvointiin. Rajaus korkeakouluopiskelijoiden kokemuksiin antaa uutta näkökulmaa aiheeseen, joka on viime aikoina ollut yhteiskunnallisesti merkittävästi esillä. Hyvinvointi ja mielen terveys ovat aiheet mistä puhutaan nyt paljon ja uni on todettu yhdeksi tekijäksi molempiin. Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksilla saadaan käsitystä siitä, minkälainen kokemus opiskelijoilla aiheesta on.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia ammattikorkeakouluopiskelijoilla on nukkumisen ja unen laadun yhteydestä mielen hyvinvointiinsa. Tavoitteena hyödyntää saatua tietoa opiskelijoiden ohjaamisessa omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseensa sekä opiskelujen

sujuvuuden takaamiseksi. Tavoitteena tämän kartoituksen pohjalta on mahdollisesti löytää tarvetta selvittää aihetta enemmänkin.

2 Uni ja mielen hyvinvointi opiskelijoiden näkökulmasta

2.1 Uni

Unen aikana aivot pääsevät puhdistumaan ja palautumaan päivittäisistä virikkeistä. Unella on suuri merkitys ihmisen sairauksien torjuntaan, muistiin ja oppimiseen. Uni vaikuttaa erittäin laajasti ihmisen elimistön toimintaan ja täten ihmisen hyvinvointiin. Unella on myös merkitys tunteiden käsittelyssä ja niiden jäsentelyssä. On tiedossa paljon unen positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, se on myös elinehto. Ilman unta ihminen ei kykene toimimaan. (Unen merkitys N.D.)

Unta jaotellaan usein unen syklien mukaisesti. Tyypillisesti aikuisella yksi unisykli kestää noin 90 minuuttia, tämä pitää sisällään perusunta ja vilkeunta (REM-uni). Nukkumisen aikana eri univaiheet vuorottelevat pinnallisesta unesta syvään uneen, jonka jälkeen REM-uneen. On tiedossa, että tämä unen prosessi vaikuttaa myös koko muuhun kehoon ja elinten toimintoihin. Vieläkään ei ole täyttä varmuutta kysymykseen miksi nukumme, kuitenkin on jo paljon tietoa eri tavoista, joilla uni vaikuttaa ihmiseen. Unen määrä ja laatu muuttuvat ihmisen kehityksen mukaan, esimerkiksi vauvoilla unen tarve on suurempi kuin aikuisella. (Paavonen & Urrila 2016.)

Unen tarvetta säätelee aivoissa useat eri aivorakenteet ja välittäjäaineiden toiminta. Homeostaattinen säätely varmistaa unen oikean määrän. Sirkadiaaninen säätely taas määrittää mihin aikaan vuorokaudesta nukkuminen sijoittuu. Sirkadiaaninen rytmi tarkoittaa sisäsynnyistä vuorokausirytmia. Ihmisillä kehonlämpötilan laskiessa on huomattu nukahtamisen olevan helpointa. Tämä tapahtuu yleensä noin kello 21–24. Jokaisella on sisäinen sirkadiaaninen rytmi mikä vaikuttaa yksilön nukkumiseen, esimerkiksi yöunien pituuteen. Keskimäärin aikuinen tarvitsee yössä seitsemästä kahdeksaan tuntia unta, mutta on poikkeuksia, jolloin unen tarve on suurempi tai pienempi. (Hublin & Partinen 2015.)

Tiedetään, että psyykkisellä ja fyysisellä kuormituksella on usein vaikutusta uneen. Unta kuvataankin terveystittarina, jolla pystytään arvioimaan yksilön terveydentilaa sen perusteella, miten hän nukkuu (Partonen 2011). Sen on huomattu vaikuttavan unen määrään sekä laatuun. Vaikutukset voivat olla, että ihminen tällöin nukkuu liikaa tai vastaavasti liian vähän. Molempien unihäiriöiden tiedetään vaikuttavan negatiivisesti terveyteen ja altistavan muille sairauksille. (Unen merkitys terveydelle 2019.)

Arviolta ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään. Unen määrä ei niinkään ole merkki huonosta nukkumisesta vaan enemmän merkitystä on sillä, kokeeko unen virkistävän ja palauttavan. Päivittäisissä tilanteissa toimiminen kuten työnteko ja asioiden hoitaminen sosiaalisissa kontakteissa ovat hyviä mittareita siihen, saako nukuttua riittävästi. Uni on herkkä muutoksille, joten eri elämäntilanteissa ihminen saattaa nukkua tavallista huonommin. Uneen vaikuttaa usein juuri stressi ja huolet. Tutkimusten mukaan myös kaksi kolmesta unettomuutta sairastavasta aikuisesta sairastaa myös mielenterveyden häiriötä. Tässä selkeästi nähtävissä yhteys mielenterveysongelmalla ja sen vaikutuksella uneen. Ei ole vielä tiedossa altistaako mielenterveysongelmat unihäiriöille, vai johtuvatko mielenterveyden ongelmat unihäiriöistä. Aiheesta on saatu ristiriitaisia tutkimustuloksia. Kuitenkin tutkimusten perusteella unihäiriöisillä on suurempi riski sairastua masennukseen (van Mill, Vogelzangs, van Someren, Hoogendijk, & Penninx 2014). Ihmisen vuorokausi rytmiä säätelee hänen sisäinen kellonsa, nyt tutkimusten mukaan on huomattu, ettei tämä kello ole tarkalleen kaksikymmentäneljä tuntia, minkä mukaan meidän vuorokautemme lasketaan (Walker 2017). On arveltu, että tämän sisäisen kellon rytmihäiriöiden ilmaantuessa voi niillä olla vaikutus mielenterveyden ongelmiin sekä uneen. (Partonen 2011.)

Tutkimusten mukaan uni on merkityksellisessä osassa ihmisen hyvinvointia, näin ollen myös osa mielen hyvinvointia. Unen vaikutuksia fyysiseen palautumiseen on jo tiedossa. Viime aikoina myös mielen hyvinvointi on ollut iso osa hyvinvoinnin tarkastelua. Unen hyödyt aivojemme hyvinvointiin on pystytty todistamaan usealla eri osa-alueella, niin psyykkisillä kuin fyysisillä. Se on merkittävässä roolissa aineenvaihdunnan ja immuunipuolustuksen ylläpidossa. Uni on merkittävässä roolissa ihmisen muistiin ja täten myös oppimiseen. Opiskelijoilla muisti ja oppiminen ovat isossa roolissa opiskelua, joten unen merkitys korostuu. On huomattu, että nukkuminen edistää kykyä oppia ja sisäistää uusia asioita. Unen aikana aivot siirtävät päivän aikana opitut asiat pitkäaikaiseen muistiin, tai sitä vastoin unohtavat tiedon. On tehty erilaisia tutkimuksia siitä, miten uni ja asioiden

muistaminen ovat yhteydessä toisiinsa. Useat eri tutkimukset ovat vahvistaneet sen, että nukkuessa muistaminen ja uusien asioiden mieleen painuminen parantuu. Opiskelijan näkökulmasta tämä on merkittävä tieto. (Walker 2017.)

Kansainvälisissä tutkimuksissa lisääntyneellä nukkumisen määrällä on huomattu positiivinen yhteys koulussa pärjäämiseen ja psykososiaalisiin vaikutuksiin. Tutkimuksissa tarkasteltiin myöhemmän koulun aloituksen vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin sekä koulumenestykseen useilla eri tavoilla. Myöhemmällä koulun aloituksella oli unta lisäävä vaikutus sekä myös jonkin verran vaikutusta opiskelijoiden koulumenestykseen. Tutkimukset ovat kuitenkin vielä puutteellisia ja aihetta olisi tarpeen tutkia lisää luotettavan tiedon saamiseksi. (Marx, Tanner-Smith, Davidson, Ufholz, Freeman, Shankar, Newton, Brown, Parpia, Cozma & Hendrikx 2017.)

2.2 Mielen hyvinvointi

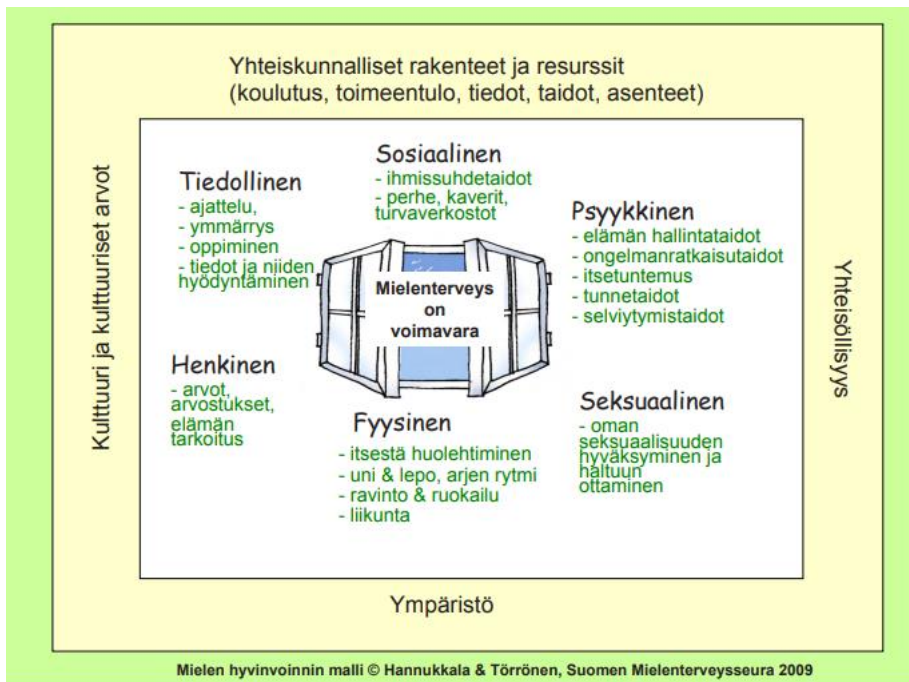
Tarkastellessa mielen hyvinvointia on huomioitava sen monipuolisuus ja kuinka moni asia vaikuttaa siihen. Mielen hyvinvointi ajatellaan yksilön kykynä saada ja ylläpitää ihmissuhteita, se tukee yksilön kykyä päästä yli vastoinkäymisistä (Hannukkala & Törrönen 2010). Mielen hyvinvointi antaa mahdollisuuden nauttia elämästä sekä on tuki arjessa jaksamiseen. Mielen hyvinvoinnin piirteitä ovat haastavissa tilanteissa joustavuus, kyky kommunikoida, hyvä elämänhallinta kyky. Mielen hyvinvointi on suojaava tekijä elämän haasteissa, tutkimusten mukaan sillä on myös yhteys koulumenestykseen lapsilla ja nuorilla. Positiivinen omakuva on myös yhteydessä mielen hyvinvointiin. Mielen hyvinvointi nähdään voimavarana, mikä kantaa koko elämän ihmisen kohtaamissa tilanteissa, joihin voi muutoin olla vaikea varautua. (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018.)

Ihmisen elintavoilla on vaikutus fyysiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin, eli mielen hyvinvointiin, näistä uni on yksi merkittävä tekijä (Elintavat ja mielenterveyshäiriöt 2020). Unen ja mielenterveyden häiriöiden yhteyttä on huomattu ja on tiedossa, että riittävä yöuni edistää mielen hyvinvointia (Partonen 2011). Elintavoista myös liikunta, ravitsemus, lepo ja arjen rytmit ovat tärkeitä mielen hyvinvoinnista huolehtimisen näkökulmasta (Elintavat ja mielenterveyshäiriöt 2020). Liikunnalla on todettu olevan vaikutus mielenterveyden häiriöitä sairastavien unen laatua parantamalla (Kurvinen, Parisod, Hamari & Eskelinen 2020).

Vuonna 2018 Koposen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi ja Korkisen toteuttamassa laajassa kyselytutkimuksessa on tarkasteltu myös mielenterveyttä. Tutkimuksen mukaan merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta kokee 20 prosenttia naisista ja 15 prosenttia miehistä. Kyselyn perusteella voidaan huomata myös masennusoireiden selvästi yleistyneen molemmilla sukupuolilla, kun verrataan vuoteen 2011. Masennusoireilla on kansanterveyden näkökulmasta merkittävä rooli, sillä se on yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Näiden tutkimustulosten perusteella raportissa arvioidaan mielenterveys häiriöiden ennaltaehkäisyä, eli mielen hyvinvointiin panostamista jo hyvissä ajoin. (Koponen ym. 2018.)

Mielen hyvinvointi on nykypäivänä tunnistettu myös politiikan saralla merkittäväksi osaksi ihmisten hyvinvointia. Kuntia kannustetaan panostamaan mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja tunnistamiseen. Mielenterveys ongelmat ovat erittäin kalliita hoitaa ja pelkästään sairauspäivärahoihin kuuluu paljon varoja. On tunnistettu, että ennaltaehkäisevällä puuttumisella voidaan näin ollen siis myös vähentää kustannuksia. Kunta pystyy vaikuttamaan mielenterveyden edistämiseen panostamalla palveluihin, joilla pystytään ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Tämä on pitkälle katsova näkökulma mihin nyt pyritään kunnissa. Mielen hyvinvoinnin edistäminen on koko ihmisen elämän jatkuva prosessi, pohja sille luodaan lapsuudessa, mutta se ei lopu aikuisuuteen. Mielenterveys ei pysy samanlaisena koko ihmisen eliniän ajan, se on kehittyvä, häiriintyvä mutta myös korjaantuva osa ihmistä, mihin vaikuttaa yksilön oman piirteet sekä ympäristö. (Solin ym. 2018.)

Hannukkalan ja Törrösen (2009) mielen hyvinvoinnin mallissa (kuvio 1.) on hyvin kuvattu mielenterveyden moninaisuutta. Heidän kuvaamassaan kaaviossa mielenterveys nähdään voimavarana ja se sisältää sosiaalisen, psyykkisen, fyysisen, henkisen, seksuaalisen sekä tiedollisuuden. Näistä opiskelijoiden näkökulmasta korostuu tiedollisuus, mikä tarkoittaa kykyä ymmärtää ja oppia, toisaalta myös soveltaa saamaansa tietoa. Osa tiedollisuutta on myös ihmisen kykyä ajatella. (Hannukkala & Törrönen 2009.)



Kuvio 1. Mielen hyvinvointi malli. Hannukkala & Törrönen, Suomen mielenterveysseura 2019.

Heiskanen, Salosen ja Sassin 2006 mielenterveyden ensiapukirjassa jaotellaan mielenterveyden sisäisiä ja ulkoisia suoja- sekä riskitekijöitä. Suojatekijät ovat mielen hyvinvointia tukevia tekijöitä, jotka toimivat ennaltaehkäisevinä tekijöinä, kun taas riskitekijät ovat niitä tekijöitä, jotka ovat riski mielen hyvinvoinnille ja elämässä pärjäävyydelle (Heiskanen ym. 2006). Elämänlaadulla on merkitys mielenterveyden edistämiseen, sen tukeminen eri osa-alueilla auttaa mielen hyvinvointiin (Mielenterveyden edistäminen 2021). Hyvät ihmissuhteet ja kuulluksi tuleminen ovat esimerkkejä suojaavista tekijöistä. Riskitekijöitä päinvastoin huonot suhteet läheisiin, huono itsetunto ja esimerkiksi turvaton elinympäristö. Suojaavia tekijöitä vahvistamalla voidaan auttaa mielen hyvinvointia, vaikka altistuukin riskitekijöille. (Heiskanen ym. 2006.)

Mielen hyvinvoinnista puhutaan nykyään avoimesti ja siitä uutisoidaan yleisesti. Tabu omasta mielenterveydestä ja sen haasteista puhumisesta on vähitellen pienenemässä. Ylen uutisessa; korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmat lisääntyivät harpaten viime vuonna (2021) tuodaan ilmi korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmien lisääntymistä Covid-19 vuoden jälkeen, monille etäopiskelu ja turvattomuuden tunne ovat aiheuttaneet ongelmia (Vähäsarja. 2021). Covid-19 aikana moni mielen hyvinvointia suojaava tekijä on jäänyt pois ja taas riskitekijöitä tullut

enemmän. Yksi suuri riskitekijä on ollut yksinäisyys, kun sosiaaliset kohtaamiset on ohjeistettu jättämään minimiin. Oman voinnin ja jaksamisen seuraaminen ovat osa omasta mielenterveydestään huolehtimista, mielen hyvinvointi vaikuttaa selvästi myös toimintakykyyn, mitä tarvitaan kaikissa arjen toiminnoissa. (Kuinka voit 2021.)

2.3 Ammattikorkeakouluopiskelija

Ammattikorkeakouluopiskelija opiskelee Suomessa ammattikorkeakoulututkinnon (AMK) tai ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon (YAMK). Tutkinnon laajuus on 210, 240 tai 270 opintopistettä, opintojen suorittamiseen menee yleensä 3,5–4,5 vuotta. Ammattikorkeakouluopiskelija on suorittanut toisen asteen tutkinnon. Ammattikorkeakoulu opiskelu on yliopistokoulutusta käytännönläheisempää sisältäen viisi kuukautta työharjoittelua. Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat hyvin moninainen joukko, ikähaarukka vaihtelee alle 20-vuotiaista yli 50-vuotiaisiin. (AMK-opiskelijan arvot ja asenteet 2018.)

Arviointien mukaan mielenterveyshäiriöiden alkaminen on tyypillistä juuri nuoruudessa, suurimassa osassa tapauksissa ennen 25 vuotta (Gyllenberg 2019). Opiskelijoiden terveysongelmista mielenterveydenongelmat ovat merkittävin terveysongelmien aiheuttaja. Mielen hyvinvoinnin heikentyminen on todella tyypillistä opiskelijoille. Tutkimuksissa on osoitettu unen tukevan aivojen kykyä oppia ja painaa mieleen asioita (Walker 2017). Psykkistä oireilua opiskelijoilla on muun muassa nukahtamis- ja uniongelmat, jännittyneisyys, hermostuneisuus ja mielialan vaihtelut. Psykkisellä oireilulla on siten vaikutusta opiskeluun, oppimiseen sekä keskittymiskykyyn. (Opiskelijoiden mielenterveys 2021.)

3 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälainen kokemus ammattikorkeakouluopiskelijoilla on nukkumisen ja unen laadun merkityksestä mielen hyvinvointiinsa. Tavoitteena on hyödyntää saatua tietoa opiskelijoiden ohjaamisessa omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseensa sekä opiskelujen sujuvuuden takaamiseksi.

Tutkimuskysymys on: Millaisia ammattikorkeakouluopiskelijoiden omat kokemukset unen yhteydestä mielen hyvinvointiin ovat?

4 Toteutus

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on ongelman selvittämiseksi käytetty menetelmä, jonka lähestymistapa korostaa saatavan tiedon todellisuutta sekä subjektiivisuutta. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä tutkittavan henkilön näkökulmasta ja pääsemään subjektiivisiin rakenteisiin, tutkien ihmisten kokemuksissa olevaa tietoa. Tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan yksittäisiä tapauksia. Ilmiöt, joiden perusta on tajunnassa, ihmisten vuorovaikutuksessa tai vuorovaikutusta jäsentävässä kielessä, ovat ilmiöitä, jotka soveltuvat laadullisen tutkimuksen kohteiksi (Juuti & Puusa 2020). Myös Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan laadullista tutkimusta käytetään ihmisen ja tämän elämän tutkimiseen käyttäen erilaisia lähestymistapoja sekä aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, sillä se soveltuu hyvin tutkimaan subjektiivista kokemusta ja sitä käytetään usein ihmistieteitä tutkittaessa. Laadullinen tutkimus koostuu empiirisestä aineistosta, tutkittavan aiheen aiemmista tutkimuksista ja teorioista sekä tutkijan päättelystä ja omasta ajattelusta. Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat mm. haastattelu, havainnointi ja valmiit aineistot (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Laadullisen tutkimuksen tutkija kerää aineistoja päämäärähakuisesti. Tutkimuksen päämäärät vaikuttavat siihen, kuinka aineistoa hankitaan, tulkitaan ja ymmärretään. Hyvä menetelmien tuntemus auttaa tutkijaa valitsemaan tutkimukseensa tarkoituksenmukaisimman, tilanteeseen ja tavoitteisiin sopivimman aineistonkeruumenetelmän. (Juuti & Puusa 2020.)

4.2 Haastattelu aineistonhankinta-menetelmänä

Tutkimusaineiston saamiseksi voidaan käyttää haastattelua, jolla on selkeä päämäärä. Haastattelussa tutkija ja tutkittava keskustelevat tutkimusaiheeseen kuuluvista asioista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Myös Juuti ja Puusa (2020) mieltävät haastattelun keskusteluksi, jolla on

selkeä etukäteen asetettu tavoite. Haastattelussa tutkija johdattelee keskustelua jossain määrin, sillä hän haluaa tutkimaansa ilmiöön vastauksia tutkittavilta henkilöiltä. Siitä huolimatta tutkijan tulee pyrkiä siihen, ettei johdattele tutkittavan vastauksia, vaan antaa tutkittavan itse vastata haluamallaan ja kokemallaan tavalla.

Juutin ja Puusan (2020) mukaan haastattelun etuna on se, että tutkimukseen voidaan valita henkilöitä, joiden tiedetään jo etukäteen omaavan kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelussa tutkijalla on myös mahdollisuus pyytää haastateltavaa tarkentamaan kertomaansa tarvittaessa. Haastattelussa pyritään saamaan paljon tietoa ja monipuolinen kuva tutkittavasta ilmiöstä.

Teemahaastattelun avulla saadaan strukturoidumpi ja tutkittavaan aiheeseen enemmän tutkimuskysymykseen vastaava haastattelu. Teemahaastattelussa on valmiiksi valmistellut aihepiirit ja teemat, jotka käydään läpi kaikkien haastateltavien kanssa keskustelunomaisessa tilanteessa. Teemahaastattelussa teemat voidaan käydä eri haastateltavien kanssa eri järjestyksessä ja puhua niistä omassa laajuudessaan jokaisen haastateltavan kanssa varsin vapaasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin ammattikorkeakoulun opiskelijat, jotka ovat ajankohtaisesti aktiivisia opiskelijoita ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyöhön valittiin neljä (4) ensimmäistä vapaaehtoista haastateltavaa. Saatekirjeeseen (liite 1) vastaavat vapaaehtoiset hyväksyivät tietoisensuostumuksen ilmoittautuessaan vapaaehtoisiksi. Osallistujat rekrytoitiin sosiaalisen median kautta laittamalla saatekirjeen (liite 1) sairaanhoitajaopiskelijoiden sosiaalisen median ryhmään. Saatekirjeessä tiedotettiin opiskelijoita opinnäytetyön tutkimuksen vapaaehtoisuudesta. Opinnäytetyöhön osallistuvia informoitiin saatekirjeessä (liite 1) tutkittavasta aiheesta ja kerättävästä tiedosta mahdollisimman avoimesti, jotta halukkaita osallistujia olisi helpompi löytää. Teemahaastatteluun oli valmistauduttu valmistelemalla teemoihin liittyvät tukikysymykset valmiiksi, mutta keskustelu sai olla avointa laadullisen tutkimusmateriaalin saamiseksi.

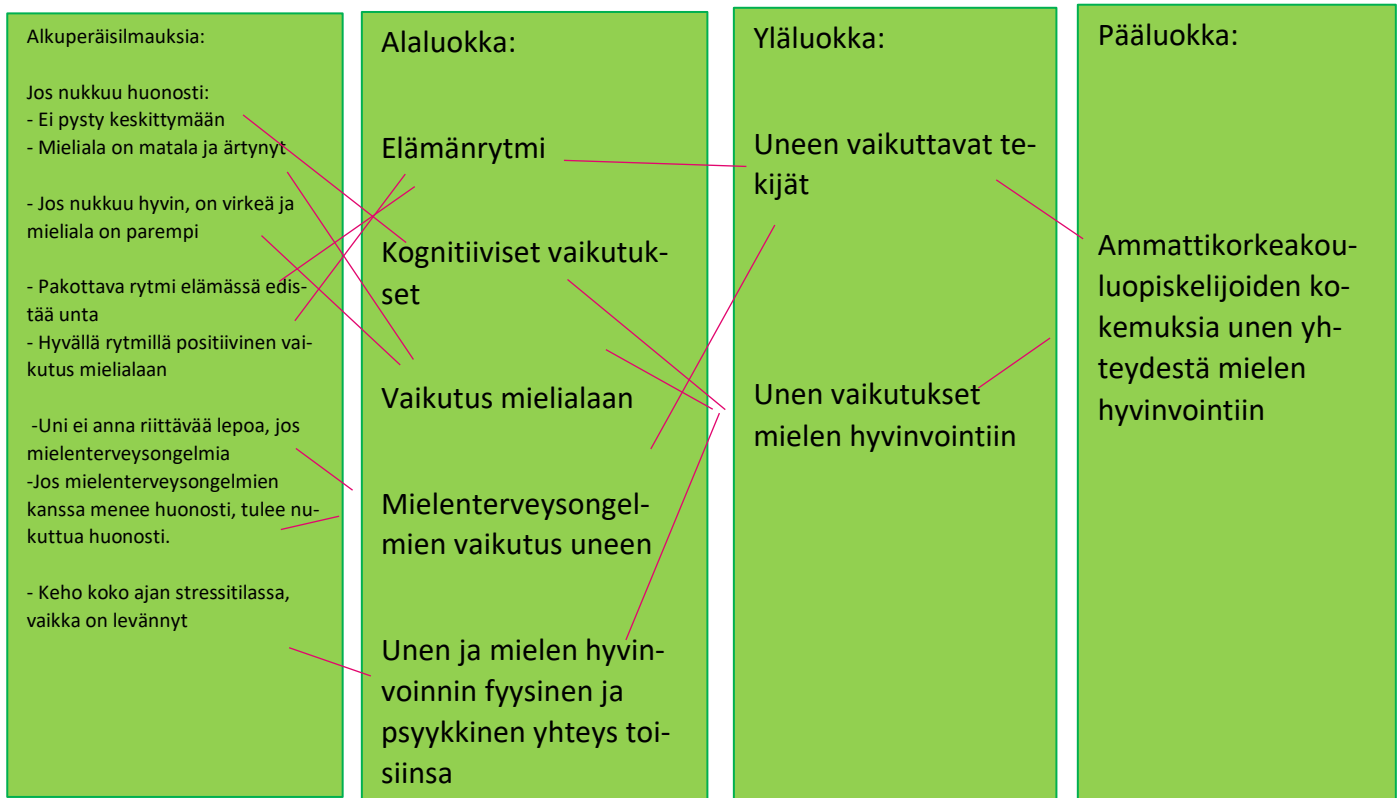
Opinnäytetyössä teemahaastattelut toteutettiin etäyhteyden avulla, joka tallennettiin vain tutkimustarkoitukseen ja aineisto hävitettiin analysoinnin jälkeen. Pelkkä äänen tallentaminen oli riit-

tävä eikä kuvayhteyttä tarvittu. Haastattelut toteutettiin henkilökohtaisilta kannettavilta tietokoneilta, osallistujat saivat valita itse miltä laitteelta osallistuvat puheluun. Osallistujille kerrottiin vielä ennen tallentamisen aloittamista opinnäytetyön tutkimuksen periaatteet ja varmistettiin että he olivat suostuvaisia osallistumaan haastatteluun. Haastateltavat olivat koko ajan tietoisia siitä, että heillä on oikeus kieltäytyä ja keskeyttää teemahaastattelu näin halutessaan.

4.3 Sisällönanalyysi

Teemahaastattelun aineisto, neljä (4) teemahaastattelua päädyttiin litteroimaan. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 6 sivua. Litteroitu aineisto luettiin läpi useampaan kertaan, jotta sitä voitiin lähteä analysoimaan. Aineistoa ja tarkasteltavaa asiaa tulkittiin kokonaisvaltaisesti. Yhteenvetoa laatiessa oli muodostettava kokonaisvaltainen tulkinnallinen selitys tutkittavalle ilmiölle (Hirsjärvi & Hurme 2010, 143–152).

Haastatteluista poimittiin alkuperäisilmaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen, näin saatiin oleellinen tieto koottua. Vastauksia tulkittiin ennen niiden valitsemista, jotta haastattelijat olivat ymmärtäneet mitä haastateltavat ilmaisuillaan tarkoittivat. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin ja nimettiin alaluokiksi kuvion (Kuvio 2.) mukaisesti. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi kuvaamaan suurempaa kokonaisuutta. Lopuksi yläluokat vastasivat tutkimuskysymykseen.



Kuvio 2. Sisällönanalyysin luokittelu esimerkki

Teemahaastattelun toteutuksessa oli kysytty tarkentavia kysymyksiä haastateltavilta, jotta haastattelijat tulkitsivat oikein vastauksia, tällä varmistettiin, että tulkinta on mahdollisimman validi. Oikean tulkinnan ja ymmärtämisen kannalta on tarpeen tullen vastauksen konteksti säilytetävä (Hirsjärvi & Hurme 2010, 141–142).

5 Tutkimustulokset

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemukset unen yhteydestä mielen hyvinvointiin koostuivat uneen vaikuttavista tekijöistä ja unen vaikutuksesta mielen hyvinvointia. Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että uni ja mielen hyvinvointi ovat tavalla tai toisella yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa. Se miten isoa yhteyttä näiden välillä nähtiin, vaihteli haastateltavien keskuudessa, mutta kaikki olivat samaa mieltä yhteydestä näiden välillä.

5.1 Uneen vaikuttavat tekijät

5.1.1 Elämänrytmin merkitys

Haastateltavat nostivat yhdeksi vaikuttavaksi tekijäksi elämänrytmin. Lähiopiskelusta ja tunteista saatiin rytmi elämään, millä oli positiivinen vaikutus unirytmiiin ja siten myös uneen ja mielen hyvinvointiin. Hyvällä unirytmillä koettiin selvä positiivinen vaikutus. Toisaalta myös tuotiin ilmi, miten aikaiset herätykset ja kahdeksalta alkavat tunnit koettiin haastavina oppimisen kannalta. Kuitenkin pakottava elämänrytmi koettiin itsessään parempana.

”Tämä vaikuttanut myös mielialaan positiivisesti, kun saanut elämään hyvän rytmin”

5.1.2 Mielen terveysongelmien vaikutus uneen

Yksi haastateltava kertoi omasta kokemuksestaan mielen terveysongelmien vaikutuksesta uneen. Kokemuksen perusteella, jos mielen terveysongelmien kanssa menee huonommin, niin se vaikuttaa myös uneen. Hän kuvasi uniongelmiin näkyvän joko niin, että nukkuu vain pieniä pätkiä tai ei ollenkaan, tai sitten vastaavasti nukkuu todella paljon, jopa 15 tuntia. Kuitenkin pitkänkin nukkumisen jälkeen unesta ei saa lepoa ja olo ei ole levännyt herättyä.

5.1.3

Kahden haastateltavan kokemuksista tuli ilmi, että joskus he valitsevat valvoa myöhään, vaikka tietävät sen vaikuttavan seuraavan päivän hyvinvointiin. Valvominen nähtiin joskus nautinnollisena kokemuksena. Jälkeenpäin itseaiheutettua väsymystä saattoi katua. Tuli ilmi haastateltavien kokemus siitä, että heillä on paljon tietoa ja ymmärrystä, miten uni vaikuttaa heidän mielen hyvinvointiinsa, mutta valitsevat joskus toimia omalle hyvinvoinnilleen päinvastaisesti. Mielen hyvinvointi koettiin vaihtelevaksi ja mukautuvaksi eri elämäntilanteissa, sillä oli aina vaikutus uneen. Mielen hyvinvointi koettiin voimavarana, johon voi itse vaikuttaa sekä tukee elämässä pärjäämisessä ja toisaalta myös, että siihen on kiinnittänyt myös huomiota enemmän, jos mielen hyvinvoinnin kanssa on ollut haasteita. Uni on vaikuttanut mielen hyvinvointiin, mutta myös mielen hyvinvointi on vaikuttanut uneen.

5.2 Unen vaikutukset mielen hyvinvointiin

5.2.1 Kognitiiviset vaikutukset

Opiskelijan näkökulmasta haastateltavat toivat ilmi unen kognitiivisia vaikutuksia, joilla koettiin olevan myös yhteys mielen hyvinvointiin. Unen koettiin vaikuttavan keskittymiskykyyn ja oppimiskykyyn sen kautta. Jos tunneille meni väsyneenä, oli vaikea kuunnella tai keskittyä opeteltavaan asiaan.

”Koulussa mieltii; Vitsi mä haluan nukkumaan en jaksakaan tehdä mitään”

Useiden haastateltavien vastauksista tuli esille tämä vaikeus keskittyä tunneilla huonosti nukutun yön jälkeen. Unella koettiin myös vaikutusta muistiin ja se nähtiin tärkeänä ja merkityksellisenä. Yksi haastateltava kuvasi kokevansa muistavan asiat tenttiin paremmin seuraavana päivänä, jos on opiskellut tenttiin edellisenä iltana ennen nukkumaan menoa. Keskittymisvaikeudet ja pitkäjänteisyyden puutos koettiin merkittävimpinä vaikutuksina.

5.2.2 Unen vaikutus mielialaan

Haastateltavista lähes kaikki kuvasivat unen palauttavana, millä tarkoitettiin olotilaa seuraavana päivänä. Palauttavan unen jälkeen olo koettiin virkeäksi, mielialan paremmaksi ja yleisen olotilan myös paremmaksi. Kaikkien haastateltavien vastauksista tuli esille, että unella ja sen laadulla on merkitys mielen hyvinvointiin seuraavana päivänä. Etenkin tämä tuli esille seuraavan päivän mielialassa. Lähes kaikki haastateltavat kuvasivat mielialan negatiivisemmaksi, jos ei ollut nukkunut tarpeeksi. Negatiivista mielialaa kuvattiin suruna, ärtymyksenä, huonolla tuulella, itkuherkkyytenä, helposti turhautuvana ja yleisellä huonolla ololla. Huonosti nukutulla yöllä tarkoitettiin, että yöllä on nukkunut joko liian paljon tai liian vähän.

5.2.3 Unen vaikutus stressiin

Kaikkien haastateltavien vastauksista tuli esille unen ja nukkumisen vaikutus stressiin. Stressillä tarkoitettiin sitä, miten paljon stressiä kokee ja miten sen koettiin. Ammattikorkeakouluopiskelijoi-

den kokemuksen perusteella stressi miellettiin vaikuttavan vahvasti mielen hyvinvointiin. Opiskelijoilla on opiskelujen vuoksi erilaista stressiä elämässään, mikä myös koettiin vaikuttavan siihen, miten hyvin sai nukahdettua, mutta myös toisaalta siihen kuinka laadukasta uni oli. Stressi siis koettiin sekä syynä että seurauksena unen ja mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Etänä opiskelu tuoti esille vastauksissa omana tekijänään stressin aiheuttajana. Opiskelua ja esimerkiksi sähköposteja luetaan myöhään illalla ja ne jäävät ajatuksiin pyörimään siinä vaiheessa, kun pitäisi mennä nukkumaan. Opiskelijat kuvasivat tämän vaikuttavan siihen, miten hyvin tai huonosti he pystyvät nukahtamaan. Tekemättömät koulutehtävät mainittiin yhtenä tekijänä stressin aiheuttajaksi.

5.2.4 Unen ja mielen hyvinvoinnin fyysinen ja psyykinen yhteys

Mielen hyvinvointi nähtiin kokonaisvaltaisena käsitteenä, jolla on vaikutusta ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Kaikkien haastateltavien vastauksesta ilmeni, miten mielen hyvinvointi ja kehon hyvinvointi nähtiin vaikuttavan toisiinsa. Uni koettiin yhtenä kehon hyvinvoinnin osa-alueena.

“Psyykinen ja fyysinen hyvinvointi kulkevat käsikädessä”

Tämä vahva yhteys kehon ja mielen välillä oli kaikkien haastateltavien vastauksissa ilmi eri tavoilla. Mielen hyvinvointi toi myös mieleen mielenterveyden, mutta mielen hyvinvointi terminä koettiin mielenterveyttä positiivisemmaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi. Mielen hyvinvointi nähtiin tarkoittavan laajasti todella huonosta mielen hyvinvoinnista, todella hyvään. Yksi haastateltava taas koki mielen hyvinvoinnin tarkoittavan sitä, että mieli voi hyvin, on hyvä sekä tasapainoinen olo. Kokemus siitä, mitä mielen hyvinvointi tarkoitti, oli vaihteleva haastateltavilla, mutta kuitenkin unen vaikutus mielen hyvinvointiin oli kaikkien vastaajien mielestä selvä.

6 Pohdinta

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Teemahaastattelun otanta oli suppea, joka mahdollisti vastausten tarkemman analyysin. Toisaalta luotettavuuden kannalta otanta oli vain pieni, eikä siten ole yleistettävissä suuremmalle joukolle. Tutkimuskysymyksellä toisaalta ei ollut tarkoitus saada yleistävää tietoa, vaan laadullista tietoa

ammattikorkeakouluopiskelijoiden omista kokemuksista aiheeseen liittyen. Haastateltaviksi valittiin neljä (4) ensimmäistä vapaaehtoista, tarkastellessa tulosten luotettavuutta on otettava huomioon, onko vapaaehtoisilla haastateltavilla ollut ennestään enemmän tietoa ja kiinnostusta unesta sekä mielen hyvinvoinnista.

Tietoisuus tutkijan roolista ja pyrkimys objektiivisuuteen vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta ja eettisesti oikein toimimista. Tutkijoina oli varsin helppo pysyä neutraalina aiheen ollessa neutraali ja pyrkimys oli kuulla haastateltavien kokemuksia aiheesta eikä tutkijoilla ollut tavoitteena päästä johonkin tiettyyn lopputulokseen. Tutkimustyössä tehtävistä ratkaisuista ja valinnoista jokainen itse kantaa vastuun, mutta tutkimusetiikkaan sisältyy eettiset periaatteet, arvot ja hyveet, jotka ohjaavat tutkijoiden työskentelyä. Kyky pohtia mikä on oikein tai väärin tilanteissa, sekä omien että yhteisön arvojen kautta, on eettistä ajattelua. (Kuula 2015, 21–23.)

Tietoa osallistumisen vapaaehtoisuudesta korostettiin haastateltaville koko prosessin ajan. Haastateltavia kunnioitettiin ja heidän vastauksiaan arvostettiin. Ihmistieteissä eettiset kysymykset tulevat eteen joka vaiheessa ja haastattelussa eettiset ongelmat voivat olla monitahoisia. Tutkimuksessa, joka kohdistuu ihmistieteisiin tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat luottamuksellisuus, seuraukset, yksityisyys sekä informointiin perustuva suostumus. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 19–21.)

Opinnäytetyössä haastattelun tavoitteena oli saada käsitys, millaisia kokemuksia haastateltavilla oli aiheesta. Aineisto käytiin useaan kertaan läpi ja tarkastajia oli kaksi (2), joka lisää opinnäytetyön tulosten luotettavuutta. Vapaamuotoiset vastaukset lisäävät mahdollisuutta tulkintaan. Reliaabelius saa erilaisia muotoja tutkittaessa ihmistieteitä, sillä ei ole olemassa absoluuttista totuutta vaan on jokaisen subjektiivinen käsitys asioista. Näin ollen ei voida etsiä tai tavoittaa ehdotonta totuutta. Reliaabelius käsittää enemmänkin tutkijan analyysin luotettavuutta ja muun muassa sitä onko kaikki aineisto otettu huomioon tai onko aineisto litteroitu oikein. Laadullisissa tutkimuksissa tutkijan on pystyttävä perustelemaan ja dokumentoimaan kuinka on päätynyt valintoihinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185–190.)

6.2 Tulosten tarkastelu

Haastatteluista kävi ilmi, että ongelmat mielenterveyden kanssa vaikuttivat uneen. Kun mielenterveysongelmat eivät ole tasapainossa, uni on huonoa ja usein tulee nukuttua liikaa. Psyykinen kuormitus vaikuttaa unen määränä ja laatuun, tällöin ihminen voi nukkua liikaa tai liian vähän (Unen merkitys terveydelle 2019). Yksi haastateltavista toi ilmi mielenterveysongelmien suoraa yhteyttä uneensa, tämä vahvistaa Partosen (2011) kuvaamia tutkimustuloksia unen ja mielenterveysongelmien yhteydestä. Partosen (2011) mukaan ei ole vielä tiedossa onko unihäiriöt syy mielenterveysongelmille vai päinvastoin. Haastattelussa ei päästy tarkastelemaan tätä ilmiötä tarkemmin.

Osa mielen hyvinvointia ovat muistaminen ja oppiminen. Walkerin (2017) mukaan opiskelijoiden näkökulmasta tärkeä tieto on, että unella on suuri merkitys muistiin ja oppimiseen. Kyseinen asia oli melko hyvin haastateltavilla tiedossa, mutta siitäkin huolimatta usein saatettiin tietoisesti pitkittää nukkumaan menoa ja näin ollen unen pituus jäi lyhyeksi. Tämän huomattiin vaikuttavan negatiivisesti oppimisessa. Keskittyminen oli huonoa ja asioiden mieleen painaminen oli heikompaa. Tämä taas vahvistaa Walkerin (2017) näkemystä siitä, että unen merkitys oppimisessa ja mieleen painamisessa on tärkeää.

Vastaavasti huono uni on vaikuttanut mielen hyvinvointiin. Tällöin sosiaalisista suhteista on haluttu vetäytyä ja fyysinen jaksamattomuus on näkynyt vahvasti. Arjessa vastaan tulleet pienemmätkin vastoinkäymiset ovat tuntuneet ylitse pääsemättömiltä. Tämä tukee Hannukalan ja Törrösen (2010) näkemystä mielen hyvinvoinnista, joka nähdään kykynä päästä yli vastoin käymisistä ja kykynä saada ja ylläpitää sosiaalisia suhteita.

Opiskelijoiden vastauksista tuli ilmi miten eri elämäntilanteet ja kuormitus vaikuttivat uneen ja myös taas uni vaikutti arjessa jaksamiseen ja suorituskykyyn. Partonen (2011) kuvasi unta terveysmittarina ja haastattelujen perusteella opiskelijat olivat huomanneet tämän. Haastatteluissa kuvattiin erilaisen kuormituksen vaikuttavan juuri unen määrään, kuten unen merkitys terveydelle (2019) tutkimuksessa oli kuvattu. Stressi, tekemättömät tehtävät ja huolet ovat aiheuttaneet huonosti nukuttuja öitä, tällöin unen laatu ja määrä ovat olleet riittämättömiä. Walker (2017) toteaa stressin ja huolien vaikuttavan uneen, sillä uni on herkkä muutoksille.

Aivan kuten Partonen (2011) kuvasi unen määrä ei itsessään ole merkki huonosta nukkumisesta, tämä vahvistui haastatteluissa, opiskelijat kuvasivat virkistävän ja palauttavan unen olevan merkki hyvästä unesta, ei itsessään unen määrän. Tämä on oleellinen tarkastellessa, miten uni vaikuttaa mielen hyvinvointiin, täytyy ottaa huomioon opiskelijoiden kokemus unestaan, jotta voidaan tarkastella sen yhteyttä mielen hyvinvointiin.

Marx ym. (2017) toteuttamassa kansainvälisessä tarkastelussa huomattiin positiivisia vaikutuksia lisääntyneellä unen määrällä koulussa pärjäämiseen ja psykososiaalisiin vaikutuksiin. Haastattelut vahvistavat tätä tulosta, muutamassa haastattelussa opiskelijat toivat esille liian aikaisten kouluaamujen vaikutuksen heidän hyvinvointiinsa, keskittymiseen ja oppimiseen. Kahdeksalta aamulla alkavat kouluaamut koettiin haastavina eikä lainkaan oppimista tukevinä. Toisaalta THL 2020 julkaiseman Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen toimintaehdotuksen perusteella arvioidaan, etteivät myöhäisemmät kouluaamut lisääisi opiskelijoiden unen määrää, vaan sitä vastoin lisääisi koulupäivien pituutta myöhäisemmäksi ja siten lisääisi kiirettä koulun ulkopuolella. Kuitenkin 14.11.2021. ylen julkaiseman uutisen ”Tasan kahdeksalta alkavat kouluaamut ovat nykyään harvinaisuus – muutoksen taustalla tutkimustulokset ja opiskelijoiden toiveet”, antaa ymmärtää, että viimeisimmät tutkimustulokset kyllä tukevat myöhäisempien kouluaamujen positiivisia vaikutuksia. Kyseinen uutinen toi esille nuorten rytmin siirtyneen aikaisempaakin iltapainotteisemmaksi, mikä tietysti vaikuttaa yön unen määrään suoraan, jos kouluaamut pääosin alkavat edelleen kahdeksalta aamulla.

6.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Haastatteluihin ilmoittautui haluttu määrä vapaaehtoisia varsin nopeasti saatekirjeen julkaisun jälkeen. Aihe osoittautui kiinnostavaksi ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Useampi haastateltava koki aiheen merkityksen tärkeänä ja näin ollen halusi osallistua opinnäytetyön teemahaastatteluun. Haastateltavat olivat erittäin kiinnostuneita unesta ja kokivat sen merkittäväksi omasta hyvinvoinnistaan huolehtimisen tekijänä.

Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden tietoisuus unen yhteydestä mielen hyvinvointiin vaikuttaa olevan varsin hyvä. Tietoisuudesta huolimatta am-

mattikorkeakouluopiskelijoiden on käytännön tasolla vaikea toteuttaa unta edistävien tai parantavien tekijöiden toteuttamista. Sama ilmiö toistuu usein muissakin oman hyvinvoinnin edistämisen keinoissa, kuten terveellisesti syöminen. Tietoa terveellisesti syömisestä on, mutta käytännön tasolla aina ei toimi omalle hyvinvoinnilleen parhaalla mahdollisella tavalla. Positiivista kuitenkin on, että tietoa ja ymmärrystä vaikutti tämän otannan perusteella olevan hyvin. Haastatteluista tuli ilmi, ettei unen tärkeyttä välttämättä tarkasteltu opiskelun ja oppimisen näkökulmasta.

Opinnäytetyö herätti pohdintaa siitä, että tulisiko ammattikorkeakouluopiskelijoiden tai muiden aikuisopiskelijoiden keskuudessa lisätä tietoisuutta unen yhteydestä mielen hyvinvointiin ja kuinka tämän voisi toteuttaa. Tämä opinnäytetyö toi esille pienen otannan ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksista. Nuorille lapsille puhutaan ja ohjataan unen tärkeydestä paljon, tämä perusteellaan kasvamisen ja kehittymisen näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön perusteella herää ajatus olisiko siis myös aikuisopiskelijoille tärkeä antaa ohjausta unen tärkeydestä hyvinvoinnin näkökulmasta.

Haastateltavat toivat esille aikaisten kouluamujen vaikutuksen heidän väsymykseensä ja siten vaikutuksen mielen hyvinvointiin. Myöhäisempien kouluamujen mahdollisuus vaikuttaa olevan opiskelijoiden oma toivomus, tutkimukset näyttävät tukevan enemmän myöhäisempien kouluamujen positiivisia vaikutuksia. Ammattikorkeakoulussa myöhäisempiä kouluamuja ehkä olisi mahdollista toteuttaa, tämä voisi olla hyvä aihe pohtia tarkemmin olisiko se mahdollista ja hyödyllistä opiskelijoille.

Lähteet

AMK-opiskelijan arvot ja asenteet. 2018. SAMOK ja OTUS. Viitattu 13.9.2021. https://samok.fi/wp-content/uploads/2019/01/arvotjaasenteet_esite.pdf

Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.6.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>.

Gyllenberg, D. 2019. Psyykkiset häiriöt nuoruusiässä. Duodecim 135(15):1321–3. Viitattu 24.9.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/15/duo15043>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2010. Mielen hyvinvointi opetuskokonaisuus terveystietoon. Suomen mielenterveysseura. 2. painos. Viitattu. 7.6.2021. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_johdanto_mielenterveystaidot.pdf.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto

Hublin, C. & Partinen, M. 2015. Unen ja valveen fysiologiaa. Duodecim oppiportti. Viitattu 31.5.2021. https://www.oppiportti.fi/op/neu00087/do?p_haku=nukkuminen#q=nukkuminen

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Tutkimusraportti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kuinka voit. 2021. Mieli ry. Viitattu 7.6.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>.

Kurvinen, K., Parisod, H., Hamari, L. & Eskelinen, S. 2020. Parantaako liikunta mielenterveyden häiriöitä sairastavien unen laatua. Hoitotyön tutkimussäätiö. Näyttövinkki. Viitattu 10.11.2021. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/04/nayttovinkki-5-2020.pdf>

Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino: Tampere.

Marx, R., Tanner-Smith, E., Davidson, C., Ufholz, L., Freeman, J., Shankar, R., Newton, L., Brown, R., Parpia, A., Cozma, I. & Hendriks, S. 2017. Later school start times for supporting the education, health and well-being of high school students. Campbell collaboration. Tutkimusartikkeli. Viitattu 4.11.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.4073/csr.2017.15>

Mental health: Strengthening our response. 2018. World Health Organization. Viitattu 19.11.2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Mielenterveyden edistäminen. 2021 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

Opiskelijoiden mielenterveys. 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Paavonen, J. & Urrila, A. 2016. Unen normaali rakenne, kehitys ja merkitys terveydelle. Duodecim oppiportti. Viitattu 31.5.2021. https://www.oppiportti.fi/op/lin02401/do?p_haku=nukkuminen#q=nukkuminen

Partonen, T. 2011. Uniongelmat mielenterveyden häiriöiden riskitekijöinä ja oireena. Artikkel. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2011: 48 123–127. Viitattu 23.5.2021. https://thl.fi/documents/974282/1449788/Partonen_Timo_Uniongelmat+mielenterveyden.pdf/11b28b36-afbb-4b72-843b-d76db5fed8a5.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteen tietovarasto. Viitattu 21.03.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim lääketieteellinen aikakausilehti. 129(21):2253-9. Viitattu. 17.11.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>

Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nettijulkaisu. Viitattu 7.6.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1.

Tasan kahdeksalta alkavat kouluammut ovat nykyään harvinaisuus – muutoksen taustalla tutkimustulokset ja opiskelijoiden toiveet. 2021. Yle uutinen 14.11.2021. Viitattu 19.11.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-12187571>

Unen merkitys terveydelle. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nettisivu. Viitattu 31.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Unen merkitys. N.D. Suomen mielenterveys RY. Mieli.fi. Nettisivusto. Viitattu 31.5.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>.

van Mill, J. G., Vogelzangs, N., van Someren, E. J., Hoogendijk, W. J., & Penninx, B. W. 2014. Sleep duration, but not insomnia, predicts the 2-year course of depressive and anxiety disorders. *The Journal of clinical psychiatry*, 75(2), 119–126. Viitattu 10.11.2021. <https://www.psychiatrist.com/jcp/sleep/sleep-duration-insomnia-predicts-course-depressive/>

Vähäsarja, S. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmat lisääntyivät harpaten viime vuonna – näillä 5 tavalla se näkyy. Yle. 24.4.2021. Viitattu 7.6.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11888188>.

Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu. 19.11.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139349/URN_ISBN_978-952-343-482-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Walker, M. 2017. Miksi nukumme. Helsinki: Tammi. E-kirja.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje tutkimukseen

Hei ammattikorkeakouluopiskelijat!

Olemme Riina Ojala ja Eveliina Honkanen. Opiskelemme Jyväskylän ammattikorkeakoulussa hoitotyön linjalla sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia unen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin. Toteutamme opinnäytetyöhön liittyen teemahaastattelun, johon toivomme 4 vapaaehtoista osallistujaa. Valitsemme 4 ensimmäistä vapaaehtoista teemahaastatteluun. Teemahaastattelussa kysymme osallistujilta heidän omakohtaisia kokemuksiaan unesta ja sen vaikutuksiin mielen hyvinvointiin.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastattelu voidaan keskeyttää osallistujan toimesta.

Haastattelu toteutetaan etänä, joka tallennetaan äänitteenä vain tutkimustarkoitukseen. Haastattelut käsitellään luottamuksellisesti. Kokoamme haastattelusta yhteenvedon, jonka jälkeen hävitämme tallenteet. Tutkimuksen tuloksista teitä ei voida tunnistaa vastaajaksi, sillä tulokset tullaan käsittelemään ja julkaisemaan anonymisti. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tässä saatekirjeessä mainittuun tutkimukseen. Haastattelun ajankohdan voimme sopia sinun aikataulusi mukaisesti. Arvioimme haastatteluun menevän noin puoli tuntia.

Ole meihin yhteydessä osallistumisesta tai tutkimukseen liittyvistä kysymyksistä, vastaamme kaikkiin kyselyihin mielellämme.

Ystävällisin terveisin ja yhteydenottoanne odotellen

Riina Ojala ja Eveliina Honkanen

Liite 2. Teemahaastattelun teemat

Teema 1. Hyvä uni: Mitä hyvä uni merkitsee sinulle?

Teema 2. Mielen hyvinvointi: Mitä mielen hyvinvointi merkitsee?

Teema 3. Omia kokemuksia: Miten hyvin tai huonosti nukuttu yö on vaikuttanut mielen hyvinvointiin tai onko vaikuttanut?