

Sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumukset etäopiskelun aikana -kysely: Arki ja ihanteet

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2022

Riina Kärkkäinen

Heidi Nenonen

Tiivistelmä

Tekijät	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Riina Kärkkäinen	Opinnäytetyö, AMK	2022
Heidi Nenonen	Sivumäärä	
	38, 8 liitesivua	
Työn nimi		
Sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumukset etäopiskelun aikana -kysely: Arki ja ihanteet		
Tutkinto ja koulutusala		
Sairaanhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio		
LAB-ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä		
<p>Keväällä 2020 monen opiskelijan arki muuttui täysin, kun Covid-19-pandemian seurauksena lähes kaikki opetus siirtyi verkkoon. Eriyisen suuri vaikutus sillä oli käytännönläheisiin aloihin, kuten sairaanhoitajakoulutukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajien uni- ja liikuntatottumuksia sekä psyykkisessä hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia etäopiskeluun siirtymisen jälkeen. Saatuja tuloksia verrattiin kansallisiin uni- ja liikuntasuosituksiin. Tavoitteena oli tuottaa ajantasaista tietoa sairaanhoitajaopiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, mitä voisivat hyödyntää esimerkiksi korkeakoulujen henkilökunnat ja opiskelijat.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena hyödyntäen verkkokyselyä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin strukturoitua kyselylomaketta. Kohderyhmänä oli LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijaryhmät, joilla oli kokemusta sekä lähi- että etäopiskelusta pois lukien monimuoto- ja verkkototeutusryhmät.</p> <p>Kyselystä saatujen tulosten pohjalta voitiin todeta, että uni- ja liikuntatottumukset pysyivät suurimmalla osalla vastaajista etäopiskelusta huolimatta ennallaan ja kansallisten suositusten tasolla. Suurimmat muutokset kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa etäopiskeluun siirtymisen jälkeen tapahtuivat psyykkisellä puolella: muun muassa stressi, mielialan lasku ja ahdistuneisuus nousivat esiin kyselyn tuloksista. Tärkeää olisikin tuoda opiskelijoiden tietoisuuteen psyykkisen hyvinvoinnin, unen ja liikunnan välisen tasapainon merkitys.</p> <p>Jatkotutkimuksissa voitaisiin tehdä laajempi kvantitatiivinen tutkimus, jossa tuloksia verrattaisiin YTHS:n Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tuloksiin sekä kvalitatiivinen tutkimus, jossa selvitettäisiin syy-seuraussuhteita sairaanhoitajaopiskelijoiden stressin lisääntymisessä ja unen laadun heikentymisessä.</p>		
Asiasanat		
Uni, liikunta, psyykkinen hyvinvointi, etäopiskelu, sairaanhoitaja, opiskelija, Covid-19		

Abstract

Authors	Type of Publication	Published
Riina Kärkkäinen	Thesis, UAS	2022
Heidi Nenonen	Number of Pages	
	38, 8 appendices	
Title of Publication		
Sleep and physical exercise habits among nursing students during distance education -questionnaire: Everyday life and ideals		
Degree, Field of Study		
Bachelor's Degree in Nursing		
Organisation of the client		
LAB University of Applied Sciences		
Abstract		
<p>In the spring of 2020, the daily lives of many students changed completely, when the Covid-19 pandemic forced people to study remotely online. This affected especially practical field students, like nursing students. The purpose of the thesis was to find out LAB University of Applied Sciences nursing students' sleeping and exercise habits and the changes in mental health during the online studying. The results that came out of the thesis were compared to the national sleeping and exercise recommendations. The main goal was to produce up-to-date information about overall well-being. The information can be used among students but also within the school personnel.</p> <p>The thesis was carried out as quantitative research by using internet inquiry. The information was gathered by using a structured questionnaire. The target group were nursing student groups who already had experience of contact and online studying excluding multiform and full-online student groups.</p> <p>Based on the results of the inquiry, most of the students' sleeping and exercise habits remained unchanged despite the remote online studies. Sleeping and exercise habits were also found to be on a level of national recommendations with most students. The biggest changes during online studies were in mental health: for example, stress, depression and anxiety were common issues among students. Therefore, it would be important to raise awareness of the importance of balance between mental well-being, sleeping and exercise.</p> <p>In further research propositions, the results could be compared to FSHS's The Finnish student health and wellbeing survey's results as larger quantitative research. Furthermore, qualitative research could be done to determine the causations between the increasement of stress and the weakened quality of sleep in nursing students.</p>		
Keywords		
sleep, exercise, mental health, online learning, nurse, student, Covid-19		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Opinnäytetyön tausta.....	1
1.2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	1
1.3	Yhteistyökumppanin esittely.....	2
2	Uni, liikunta ja psyykinen hyvinvointi.....	4
2.1	Unen merkitys ja kansalliset unisuositukset.....	4
2.2	Liikunnan merkitys ja kansalliset liikuntasuositukset.....	7
2.3	Psyykinen hyvinvointi ja stressi.....	9
3	Opinnäytetyön toteutus.....	12
3.1	Tutkimusmenetelmä.....	12
3.2	Tiedonhaku.....	12
3.3	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	14
3.4	Kyselylomakkeen kehittäminen.....	15
3.5	Aineistonkeruu.....	15
3.6	Kohderyhmä.....	16
3.7	Aineiston analysointi.....	16
4	Tulokset.....	18
4.1	Yleistä tuloksista ja taustamuuttujat.....	18
4.2	Unitottumukset etäopiskelun aikana.....	18
4.3	Liikuntatottumukset etäopiskelun aikana.....	20
4.4	Koulussa selviytyminen ja psyykinen hyvinvointi etäopiskelun aikana.....	23
5	Yhteenveto ja pohdinta.....	26
5.1	Tulosten arviointi ja johtopäätökset.....	26
5.2	Eettisyyden arviointi.....	28
5.3	Luotettavuuden arviointi.....	28
5.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	29
	Lähteet.....	31

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

1 Johdanto

1.1 Opinnäytetyön tausta

Covid-19 (koronavirus) on hengitysteiden välityksellä tarttuva virus, joka levisi nopeasti ympäri maailmaa joulukuusta 2019 alkaen (THL 2021a). Koronavirus tarttuu pääasiassa kosketus- ja pisaratartuntana lähikontakteissa sekä yskiessä tai aivastaessa (THL 2022a). Koronaviruksen oireet vaihtelevat oireettoman ja vakavan, kuten keuhkokuumeen tai akuutin hengitysvaikeusoireyhtymän, taudinkuvien välillä (THL 2022b). Covid-19 oli World Health Organizationin mukaan aiheuttanut joulukuuhun 2021 mennessä arviolta noin 275 miljoonan ihmisen Covid-19-tartunnan maailmanlaajuisesti (World Health Organization).

Covid-19-pandemiasta johtuen etäopiskelu yleistyi Suomessa nopeasti. Suomessa pandemian seurauksena muun muassa perusopetuksen 4–9 luokat, toisen asteen koulutus, aikuiskoulutus ja korkea-asteen oppilaitokset siirtyivät etäopiskeluun maaliskuussa 2020 (Valtioneuvosto 2020). Myös LAB-ammattikorkeakoulussa siirryttiin pääasiassa etäopetukseen lukuun ottamatta välttämättömiä lähiopetustunteja, kuten käytännön harjoitustunteja (Kuvaja 2020). Erityisesti sairaanhoitajakoulutuksessa kampuksella tapahtuvat luennot ja harjoitustunnit ovat tärkeä osa käytännön taitojen oppimista. Tutkimusten mukaan etäopiskeluun siirtymisellä on ollut monia negatiivisia vaikutuksia opiskelijoiden oppimiseen ja hyvinvointiin (Langegård ym. 2021.)

1.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumuksia, verrata niitä kansallisiin suosituksiin sekä tarkastella niiden vaikutuksia opiskelijoiden kokemaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin etäopiskelun aikana. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda uutta ja ajantasaista tietoa LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden hyvinvoinnista ja sen muutoksista etäopiskeluun siirtymisen jälkeen. Tavoitteena on pystyä hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia korkeakoulujen henkilökuntien keskuudessa, kun halutaan vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä palveluiden tarjoamisen suunnitteluun. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää myös opiskelijoiden keskuudessa tietoisuutta ja keskustelua kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja etäopiskelun välisestä vuorovaikutussuhteesta. Erityisen merkityksellisiä opinnäytetyön tulokset ovat niissä tapauksissa, joissa etäopiskelut jatkuvat vielä pitkään tai korkeakoulujen opinnot siirtyvät enenevässä määrin verkkomuotoisiksi.

Opinnäytetyön aihetta on tärkeää tutkia, koska se on ajankohtainen, maailmanlaajuinen ja sillä on moninaisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyö on kuitenkin rajattu tarkastelemaan LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajia. Tutkimusten mukaan Covid-19-pandemian aika on lisännyt univaikeuksia. Vapaa-ajan liikunnan osalta on tapahtunut niin positiivisia kuin negatiivisiakin muutoksia yksilöstä riippuen. (Kestilä ym. 2020, 4.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka etäopiskeluun siirtyminen on muuttanut sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumuksia?
2. Vastaavatko etänä opiskelevien sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumukset niiden suosituksia?
3. Miten sairaanhoitajaopiskelijoiden psyykinen hyvinvointi ja kokemus koulussa pärjäämisessä on muuttunut etäopiskelun aikana?

1.3 Yhteistyökumppanin esittely

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun kanssa. LAB-ammattikorkeakoulun toiminta käynnistyi vuonna 2020 Lahden ja Saimaan ammattikorkeakoulujen yhdistyessä. Korkeakoulun toimipisteet sijaitsevat Lahdessa sekä Lappeenrannassa ja korkeakoulu tarjoaa myös verkko-opintoja. Yhteensä LAB-ammattikorkeakoulussa opiskelee tällä hetkellä noin 8900 opiskelijaa ja se on Suomen kuudenneksi suurin ammattikorkeakoulu. LAB-ammattikorkeakoulun opetustarjonnassa ovat seuraavat viisi koulutusala:

- tekniikka
- liiketalous
- sosiaali- ja terveysala
- hotelli-, ravintola- ja matkailuala
- muotoilu, kuvataide ja visuaalinen viestintä. (LAB-ammattikorkeakoulu a.)

LAB-ammattikorkeakoulun tavoitteena on kehittää työelämää ja erilaisia työtapoja (LAB-ammattikorkeakoulu a). LAB-ammattikorkeakoulun ydinosaaminen perustuu kestävään kehitykseen ja hyvinvointia edistävän palvelun kehittämiseen. LAB-ammattikorkeakoululla on selvät kehitystavoitteet vuoteen 2030 asti ja niiden saavuttamiseksi luodut keinot. (LAB-ammattikorkeakoulu b.)

Sairaanhoitajakoulutus on 210 opintopisteen, eli keskimäärin noin 3,5 vuoden, tutkinto, jonka opinnot koostuvat kolmesta osa-alueesta: LAB-ammattikorkeakoulun yhteisestä ydinosaamisesta, ammatillisesta ydinosaamisesta sekä täydentävästä osaamisesta. Ammatilliseen ydinosaamiseen sisältyy harjoitteluja 90 opintopisteen verran eli yhteensä noin 40 työviikkoa. (LAB-ammattikorkeakoulu c.)

2 Uni, liikunta ja psyykkinen hyvinvointi

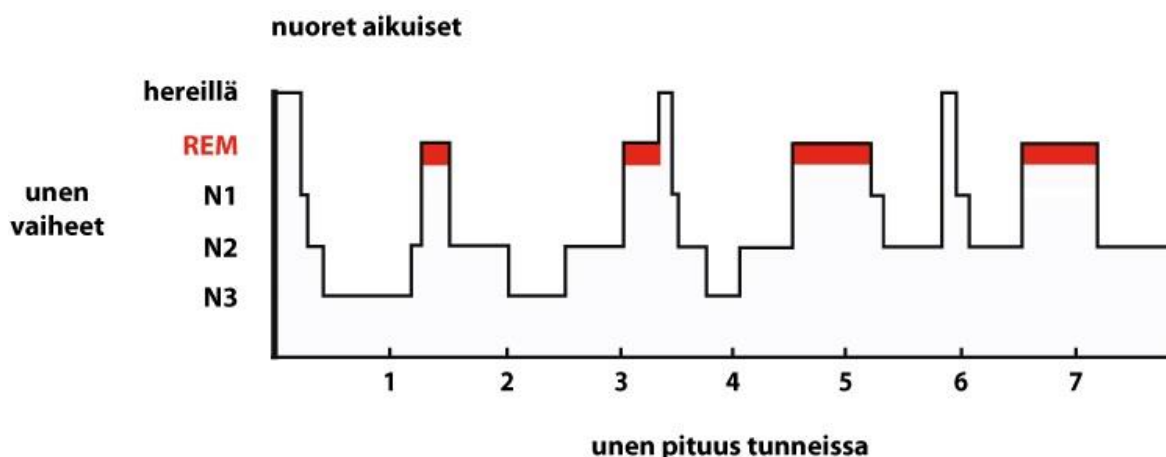
2.1 Unen merkitys ja kansalliset unisuositukset

Uni on tarkkaan säädelty aivojen toiminto, jonka aikana aivojen aineenvaihduntaa ylläpidetään varastoimalla energiaa ja poistamalla hyödyttömiä aineenvaihduntatuotteita, jotka ovat valveen aikana kerääntyneet aivoihin (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä 2020). Riittävä levon ja rasituksen rytmi ovat olennaisia ihmisen palautumisen kannalta (Työterveyslaitos). Jo lyhytkin unettomuus antaa tietoa henkilön terveydestä: liiallinen fyysinen ja/tai psyykkinen rasitus ilman kunnollista lepoa voivat nopeastikin viedä henkilön yllirasitustilaan, jossa mieli ja keho eivät enää palaudu kunnolla, ja seurauksena on monesti joko liikaunisuus tai unettomuus (Työterveyslaitos; THL 2019). Yllirasitustilassa uniongelmien lisäksi muun muassa keskittymiskyky, muisti ja vastustuskyky heikentyvät. Myös reaktionopeus hidastuu ja stressihormonitasot ovat jatkuvasti normaalitasoa korkeammalla, eli henkilö on koko ajan ikään kuin taistele tai pakene -tilassa sympaattisen hermoston käydessä ylikierröksillä (Mielenterveystalo.fi; THL 2019; Coronaria 2020.) Unettomuus vaikuttaa heikentävästi myös mielialaan, tunteiden säätelyyn ja painonhallintaan (Lallukka ym. 2012; Timonen 2021, 6). Unettomuudeksi luokitellaan toistuvat nukahtamisen tai unessa pysymisen vaikeudet, unen huono laatu tai liian aikainen herääminen aamulla, vaikka olisi mahdollista nukkua pidempään (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä 2020).

Unirytmä on osa vuorokausirytmä eli niin kutsuttua uni-valverytmä, joka koostuu uni- ja päivärytmistä (Partonen 2022). Uni sisältää neljä eri univaihetta ja normaali 6–8 tunnin yöuni neljästä kuuteen unisykliä, joissa eri univaiheet vaihtelevat. Univaiheet voidaan jakaa karkeasti rauhalliseen perusuneen (non-REM) ja aktiiviseen vilkeuneen (REM, rapid eye movement). Perusuni jaetaan edelleen kolmeen vaiheeseen: torkeuni (N1), kevyt uni (N2) ja syvä uni (N3). Univaiheet seuraavat toisiaan noin 90 minuutin unisykleissä (Kuva 1). (Salo & Saunamäki 2020; Partonen 2022.)

Torkeunessa keho ei ole vielä täysin rentoutunut, mutta esimerkiksi aivotointa alkaa hidastua. Torkeuni kestää vain noin 5 minuuttia ja herääminen tässä vaiheessa on vielä helppoa. Kevyessä unessa lihakset alkavat rentoutua ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta hidastua. Kevyt uni on kestoaltaan keskimäärin 10–25 minuuttia ensimmäisen unisyklin aikana pidentyen joka syklistä. Noin puolet unesta on tyyppillisimmin kevyttä unta. Syvässä unessa lihaksen jännittyneisyys, syke ja hengitys laskevat edelleen ja kehon palautuminen on tehokkainta. (Sunni 2022a.) Syvä uni painottuu alkuyöhön ja kestää tuolloin

tyypillisesti 20–40 minuuttia (Partonen 2022; Suni 2022a). REM-unelle tyypillisiä ovat nopeat silmänliikkeet ja unien näkeminen (Salo & Saunamäki 2020). REM-univaiheessa lihasjänteys on kadonnut ja vartalo ikään kuin halvaantunut lukuun ottamatta hengityslihaksia ja silmien lihaksia) (Sand ym. 2016, 131; Salo & Saunamäki 2020.) Kuitenkin autonomiset toiminnot, kuten syke, verenpaine ja hengitys, aktivoituvat REM-unen aikana (Leppäluoto ym. 2020, 380). REM-jaksot kestävät noin 5–20 minuuttia kerrallaan, ja yönestä noin 20–25 % on normaalisti REM-unta painottuen loppuyöhön (Sand ym. 2016, 131; Salo & Saunamäki 2020).



Kuva 1. Unen rakenne nuorilla aikuisilla (mukailtu Salo & Saunamäki 2020)

Suomalaiset unen määrän suositukset perustuvat pääasiassa Hirshkowitzin ja tutkijakollegoiden (2015) asettamiin Yhdysvaltojen kansallisiin unisuosituksiin. Sen mukaan keskimääräinen uniaika nuorilla aikuisilla (18–25-vuotiailla) on noin 7–9 tuntia ja aikuisilla (yli 25-vuotiailla) noin 6–9 tuntia, mutta uniaika on yksilöllistä. (Partonen 2020; THL 2020.) Suuret vaihtelut (alle kuuden tai yli 11 tunnin yöunet) suositellun uniajan ulkopuolella ovat harvinaisia ja voivat pidemmällä aikavälillä johtaa vakavista terveysongelmista viittaaviin oireisiin (Hirshkowitz ym. 2015). Tutkimuksissa on saatu myös selville, että nukkumalla viikon ajan yhden tunnin yössä vähemmän, kuin olisi yksilölle suositeltavaa, heikentää se kognitiivisia taitoja samalla tavoin, kuin yhden kokonaisen yön valvominen (Scullin 2018).

Suomalaiset unen laadun suositukset perustuvat Ohayonin ym. (2017) määrittämiin Yhdysvaltojen kansallisiin suosituksiin (Partonen 2020; THL 2020). Ohayonin ym. (2017) mukaan unen laatua määrittävät iästä riippumatta

- unen tehokkuus
- nukahtamisviive
- pian nukahtamisen jälkeen herääminen

- yli viiden minuutin heräämisten lukumäärä yön aikana.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että pidemmät yöunet, parempi unen laatu ja sen yhtenäisyys ovat yhteydessä parempaan opiskelumenestykseen muun muassa paremman keskittymiskyvyn ansiosta (Scullin 2018; Okano ym. 2019). Kuitenkin tenttejä edeltävästi opiskelijoiden tihentynyt opiskelun tarve, kasvanut stressin määrä ja esimerkiksi kofeiinin lisääntynyt nauttiminen johtavat vähentyneeseen unen määrään (Scullin 2018). Eryteisesti miesopiskelijat ovat todetusti herkempiä kokemaan unen häiriötekijöitä (Okano ym. 2019). Hartmannin ja Prichardin (2018) tutkimuksessa unihäiriöt esitettiin jopa suurempana tai yhtä suurena vaikuttajana koulumenestykseen kuin päihteiden käyttö. Tutkimuksessa yliopisto-opiskelijoista 75 % mainitsi myös, ettei ollut saanut koulun puolesta tietoa uneen liittyen.

Uneen voi vaikuttaa myönteisesti usealla tavalla. Näistä tyypillisimpiä ovat esimerkiksi unirytmien säännöllistäminen ja siitä kiinni pitäminen myös viikonloppuisin sekä stressin hallintakeinojen hyödyntäminen (Partonen 2022, Suni 2022b). Aamuisin ylösnouseminen aina samaan aikaan riippumatta yöunen määrästä ja laadusta auttaa säännöllisen unirytmien löytämisessä (THL 2020; Turunen 2020, 39; Partonen 2022). Nukahtamista helpottavia keinoja ovat muun muassa ympäristön rauhoittaminen, makuuhuoneen viilentäminen ja rentoutusharjoitukset ennen nukkumaanmenoa, liikunnan harrastaminen aamun ja iltapäivän välillä sekä sinisen valon vähentäminen iltaa kohti (THL 2020; UKK-instituutti 2021; Suni 2022b). Rentoutusharjoitukset ja ympäristön rauhoittaminen aktivoivat levossa toimivan parasympaattisen hermoston, joka asetyylikoliini-välittäjäaineen avulla rentouttaa elimistöä esimerkiksi hidastamalla sydämen pumppaustoimintaa ja alentamalla verenpainetta (Sand ym. 2016, 139; Leppäluoto ym. 2020, 349; Pesonen & Räsänen 2020). Rentoutuessa elimistöön erittyy myös kehon mielihyvähormonia, endorfiinia, joka hyvän olon edistämisen lisäksi lievittää kiputiloja (Nyyti ry a). Liikkumattomuus on puolestaan yksi tyypillisimmistä unettomuutta aiheuttavista tekijöistä (UKK-instituutti 2021; Partonen 2022). Sinisen valon on todettu vähentävän nukahtamisessa tarvittavan melatoniinin tuotantoa sekä REM-unta (Scullin 2018). Myös iltapalan syöminen ennen kello 19 voi auttaa nukahtamisessa (THL 2020). Unirytmien säännöllistämiseksi on olennaista pitää itseään virkeänä päivän ajan, jotta päiväunille ei tulisi tarvetta (THL 2020; Partonen 2022). Jos päiväunet on kuitenkin otettava, olisi ne hyvä rajoittaa kello 12 ja 16 välille ja 10–20 minuutin pituisiksi (Partonen 2022). Lisäksi sosiaaliset suhteet, harrastukset, tarpeettomien unilääkitysten välttäminen sekä työn ja levon suhde ovat tärkeitä hyvää unta edistäviä tekijöitä (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä 2020).

2.2 Liikunnan merkitys ja kansalliset liikuntasuositukset

Liikunnalla on tutkitusti useita terveysvaikutuksia ihmiskehoon. Jo yhdellä liikuntakerralla aineenvaihdunta ja unen laatu parantuvat, mieliala kohenee mutta samalla rentoutuu ja stressin tunne helpottaa. Pidemmällä aikavälillä liikunnasta saatuja selviä positiivisia vaikutuksia ovat muun muassa tuki- ja liikuntaelimistön sekä immunologisen puolustuksen vahvistuminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon sekä suoliston terveyden koheneminen, painonhallinnassa auttaminen ja verenpaineen sekä masennukseen sairastumisriskin aleneminen (UKK-instituutti 2022a.) Tutkimusten mukaan näyttöä on myös siitä, että fyysinen aktiivisuus parantaa elämänlaatua ja kognitiota. Nämä vaikutukset saadaan aikaan monella eri liikuntamuodolla, kuten lihasvoimaharjoittelulla ja joogalla. Ei ole kuitenkaan riittävästi näyttöä siitä, mikä on fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisen toimintakyvyn paranemisen annostus, jotta vaste saataisiin terveyttä edistävälle tasolle. (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018.)

Liikkumisen suositukset kuvaavat sitä viikoittaista liikkumisen määrää, joka yksilön olisi terveyden kannalta olennaista liikkuu. Suosituksissa on kerrottu myös esimerkkejä liikkumisen eri muodoista ja perusteltu, kuinka kyseiset liikkumistavat vaikuttavat kehon toimintaan. Suosituksia voi käyttää kuka tahansa niin ammatilliseen kuin jokapäiväiseenkin toimintaan. Suomalainen liikkumisen suositus on jaoteltu kuuteen osioon, jotka ovat

- lasten ja nuorten liikkumissuositus
- liikkumalla terveyttä – liikkumisen suositus aikuisille
- vireyttä liikkumalla – liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille
- hyvää oloa odotusaikaan – liikkumisen suositus raskaana oleville
- soveltaen liikkumalla hyvinvointia – soveltava liikkumisen suositus
- jaksamista vauva-arkeen – liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen. (UKK-instituutti 2022b.)

Koska korkeakouluopiskelijat ovat pääasiassa 18–64-vuotiaita, käsitellään opinnäytetyössä liikkumisen suositusta aikuisille (Kuva 2). Aikuisten tämänhetkinen suomalainen liikkumisen suositus perustuu vuonna 2018 päivitettyyn yhdysvaltalaiseen liikkumisen suositukseen, jota on kehitetty kattavan tutkimusnäytön avulla (UKK-instituutti 2022c).



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 2. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2022c)

Saavuttaakseen liikunnan terveyshyödyt, tulisi aikuisen liikkua reippaasti vähintään kahden tunnin ja 30 minuutin ajan viikossa (Kuva 2) (UKK-instituutti 2022c). Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ylläpitävää liikuntaa, jossa liikkuja hengästyy, mutta pystyy kuitenkin puhumaan (Alapappila 2020). Aika voi koostua pidemmistä pätkistä tai muutaman minuutin pätkistä kerralla. Reippaaksi liikunnaksi luokitellaan esimerkiksi uinti, tanssi, jumppa tai reipas sauvakävely. (UKK-instituutti 2022c.)

Reippaan liikkumisen vaihtoehtona, tai näiden kahden yhdistelmänä, aikuisen on suositeltavaa liikkua kehoa rasittavasti vähintään tunnin ja 15 minuutin ajan viikossa (Kuva 2). Rasittavaan liikuntaan kuuluu reipasta liikuntaa enemmän sykettä nostattavat liikuntalajit, kuten juoksu, pyöräily ja pallopelit. Ero reippaan ja rasittavan liikunnan välillä on siinä, että reippaan liikunnan aikana pystyy puhumaan, vaikka olisikin hengästynyt, kun taas rasittavassa liikunnassa puhuminen tuottaa hengästymisen vuoksi hankaluuksia. (UKK-

instituutti 2022c.) Sairauspoissaolojen ja rasittavan liikunnan välillä on havaittu negatiivinen korrelaatio: säännöllisesti rasittavaa liikuntaa harrastavilla on todettu muun muassa Properin ym. (2006) ja Tolosen ym. (2017) tutkimuksissa olevan vähemmän sairauspoissaoloja (Vasankari ym. 2018, 11). Täytyy huomioida, että yksilölliset erot ovat suuria: Hyväkuntoiselle reipasvauhtinen kävely voi tarkoittaa kevyttä liikuntaa, kun taas liikuntaan tottumattomalle samalla intensiteetillä kävely voi olla puolestaan rasittavaa liikuntaa (THL 2021b).

Liikkumisen suosituksissa aikuisille suositellaan tekemään lihaskuntoa ja liikkeen hallintaa kehittäviä harjoitteita yhteensä vähintään kaksi kertaa viikossa (Kuva 2). Lihaskuntoa ja liikkeen hallintaa kehittäviin harjoitteisiin kuuluvat esimerkiksi lisäpainojen kanssa tehdyt harjoitteet, raskaat pihatyöt, pallopelit, ryhmäliikunta, porraskävely sekä varsinainen tasapainoharjoittelu. (UKK-instituutti 2022c.) Lihaskunnosta huolehtiminen on osoitettu useassa tutkimuksessa vähentävän tuki- ja liikuntaelin oireiden, kuten alaselkäkipujen, ilmaantuvuutta (Vasankari ym. 2018, 12).

Aikuisten liikkumisen suosituksen mukaan myös kevyttä liikuntaa suositellaan tehtäväksi mahdollisimman usein (Kuva 2). Tämä tarkoittaa käytännössä pitkälti hyötyliikuntaa, kuten kävelyä kauppaan, portaiden valitsemista hissien sijasta, koiran ulkoilutusta, kotiaskareiden tekoa ja mahdollisuuksien mukaan myös palaverin kuuntelemista tai pitämistä kävellessä. Kevyelläkin liikunnalla on hyödyllisiä vaikutuksia muun muassa aineenvaihduntaan, tuki- ja liikuntaelimiin sekä veren sokeri- ja rasva-arvoihin. (UKK-instituutti 2022c.)

Lisäksi aikuisten liikuntasuosituksiin kuuluvat paikallaanolon tauottaminen aina, kun se on mahdollista ja riittävä palauttavan unen saanti (Kuva 2) (UKK-instituutti 2022c). Tutkimusten mukaan riippumatta siitä, liikkuuko henkilö liikuntasuosituksen mukaisesti vai ei, fyysinen passiivisuus ja pitkäaikainen istuminen tai makaaminen lisäävät kroonisten sairauksien, kuten tyyppin 2 diabeteksen ja sepelvaltimotaudin, sekä kuolleisuuden riskejä (Vasankari ym. 2018, 6, 9; Garthwaite ym. 2022).

2.3 Psyykinen hyvinvointi ja stressi

Psyykinen hyvinvointi on laaja ja muuttuva kokonaisuus, johon vaikuttavat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen toimintakyky. Myös erilaiset ulkoiset tekijät, kuten yhteiskunta ja ympäristö vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Tämän vuoksi esimerkiksi opiskeluympäristö ja siellä ryhmään kuulumisen kokemus ovat merkittävässä roolissa kokonaisvaltaista hyvinvointia arvioitaessa. Psyykkistä hyvinvointia on tärkeä vahvistaa omalla toiminnalla, kuten huolehtimalla riittävästä levosta ja unesta, toimivista ihmissuhteista ja säännöllisestä liikunnasta. (TEKO.)

Covid-19-pandemian seurauksena perusopetus, toisen asteen koulutus, aikuiskoulutus ja korkea-asteen oppilaitokset siirtyivät etäopiskeluun maaliskuussa 2020 (Valtioneuvosto 2020). Tutkimuksia Covid-19-pandemian vaikutuksesta mielialaan on ehditty opinnäytetyön valmistumista ennen tehdä useampia. Näistä muun muassa Liaon ym. (2021) tutkimuksessa ja Mulyadin ym. (2021) kirjallisuuskatsauksessa todettiin Covid-19-pandemian kasvattavan riskiä erilaisille mielenterveyshäiriöiden synnylle, mutta myös esimerkiksi unihäiriöille (Liao ym. 2021; Mulyad ym. 2021). Mulyadin ym. (2021) kirjallisuuskatsauksesta käy ilmi, että sairaanhoitajaopiskelijoiden viisi eniten kokemaa terveysongelmaa Covid-19-pandemian aikana olivat masennus, pelko, ahdistus, stressi ja unihäiriöt. Tutkimuksessa mainittiin myös, että nämä pandemian aikana kehittyneet terveysongelmat voivat heikentyneen motivaation ja keskittymiskyvyn kautta hankaloittaa opiskelijoiden oppimisprosessia ja johtaa jopa ammatillisen kasvun ja kehityksen hidastumiseen. Vaikutukset voivat näkyä myös elämän laadussa. (Mulyad ym. 2021.) Liaon ym. (2021) tutkimuksessa säännöllisen liikunnan todettiin pienentävän riskejä mielenterveyden häiriöille. Lin ym. (2021) tutkimuksessa nostetaan esiin muitakin etäopiskelun haittapuolia, joilla voi olla vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin etäopiskelun aikana. Näitä ovat muun muassa tekniset ongelmat etäyhteydessä, vähentynyt vuorovaikutus muiden opiskelijoiden ja kouluttajan kanssa sekä taitojen kehittymisen kannalta välttämättömien käytännön harjoitustuntien poisjänti. (Li ym. 2021.)

Psyykkiseen hyvinvointiin yhdistetään usein myös erilaiset stressitekijät. Stressillä tarkoitetaan räsitystä, joka muuttaa tai on vaarassa muuttaa elimistön sisäistä tasapainoa, homeostaasia (Sand ym. 2016, 204). Stressi liittyy usein erilaisiin muutostilanteisiin, joissa vaaditaan sopeutumiskykyä (Mattila 2022). Työ- ja opiskeluelämässä stressiä voivat saada aikaan kiire, liian suuri työmäärä, tuen puute ja epävarmuus omista kyvyistä. Näiden lisäksi stressiä voivat lisätä myös yksityiselämässä tapahtuvat muutokset, kuten sairaudet ja taloudelliset vaikeudet. Arjessa liiallinen stressi voi näkyä esimerkiksi muistivaikeuksina, väsymyksenä, levottomuutena, unihäiriöinä tai liikunnan ja harrastusten vähentymisenä. (YTHS a.)

Stressi on osana jokaisen ihmisen elämää eikä se lyhytkestoisena ole haitallista. Lyhytkestoinen stressi voi olla jopa hyödyllistä auttaen henkilöä suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla (Mattila 2022.) Terveyspsykologi McGonigalin (2013) mukaan stressi lyhytkestoisenaakin voi olla haitallista erityisesti silloin, kun henkilö uskoo sen olevan haitallista. Usko omiin kykyihin hallita stressiä ja sen hyödyllisyyden tiedostaminen voivat muuttaa kehon reaktiota stressiin terveemmäksi. Esimerkiksi sen ymmärtäminen, että sydämen tehokkaampi pumppaus ja hengityksen kiihtyminen stressitilanteessa tuovat

aivoille enemmän happea suoritusta varten, voivat auttaa vähentämään ahdistusta ja antavat itsevarmuutta. (McGonigal 2013.)

Pitkittyneenä stressi voi kuitenkin aiheuttaa vakavia haittoja terveydelle, kuten esimerkiksi masennusta tai kroonista unihäiriötä. (Nyyti ry b.) Pitkäkestoisessa stressissä hypotalamus-aivolisäke-akseli vapauttaa kortikoliberiini-hormonia (ACTH), joka saa kortisoli-hormonin erittymään lisämunuaiskuoresta (Sand ym. 2016, 202). Kortisoli nostaa veren glukoosipitoisuutta varmistaen kudosten energiansaannin stressitilanteessa ja ylläpitää verisuonten supistuvuutta (Sand ym. 2016, 202; Leppäluoto ym. 2020, 285). Stressi tehostaa myös sympaattisen hermoston toimintaa, mikä lisää adrenaliinin eritystä lisämunuaisytimeistä ja noradrenaliinin eritystä sympaattisista hermopäätteistä (Sand ym. 2016, 205; Leppäluoto ym. 2020, 288). Kortisoli-hormonin erityksen ja sympaattisen hermoston toiminnan kiihtymiset aiheuttavat pitkäkestoisina haitallisia vaikutuksia elimistössä, kuten ruuansulatustoiminnan hidastumista, verenpaineen nousua ja immuunipuolustuksen heikentymistä. Näiden seurauksena riski sairastua esimerkiksi infektioitauteihin ja sydän- ja verisuonisairauksiin nousevat. (Sand ym. 2016, 141.)

Stressiä helpottavia tekijöitä tunnetaan useita, kuten asiasta tai tilanteesta ääneen puhuminen, omien voimavarojen tunnistaminen, itselle tärkeiden ihmissuhteiden ylläpito, positiivinen ajattelu ja huumori (Nyyti ry b; Mattila 2022). Myös liikunnan harrastaminen on tärkeä keino stressin vähentämisessä: säännöllisenä se lievittää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, auttaa sietämään stressiä paremmin ja kohentaa itsetuntoa (Mattila 2022). Liikunnan harrastamisella on kuitenkin kääntöpuoli; Kun jaksaminen on ääri rajoilla, kovatehoinen liikunta voi pahentaa stressin oireita. Tällöin kannattaakin suosia kevyempiä liikuntamuotoja, kuten kävelyä tai joogaa. (Pelo 2015.) Stressaavassa elämäntilanteessa arjen rutiineille ja velvollisuuksille on hyvä löytää itselle mieluisia ja merkityksellisiä asioita, joilla tasapainottaa psyykkistä ja fyysistä kuormaa (Nyyti ry b).

3 Opinnäytetyön toteutus

3.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään prosentiosuuksiin sekä lukumääriin liittyviä kysymyksiä (Heikkilä 2014, 25). Tämä lähestymistapa oli selkeä valinta, koska työssä haluttiin selvittää kyselyn tuloksista ilmenneiden syy-seuraussuhteiden sekä numeeristen tulosten yhteyksiä ja verrata näitä kansallisiin suosituksiin (Jyväskylän Yliopisto 2015). Lisäksi kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleisin aineistonkeruumenetelmä on kysely, jota hyödynnettiin myös opinnäytetyössä (Vilkkä 2021, 94). Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan kuitenkin vain kartoitettua tilanne, mutta asioiden perimmäiset syyt jäävät osin selvittämättä. Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää huomioida tutkimusaineiston ja -otoksen riittävän suuri koko, jotta tuloksia voidaan pitää luotettavina (Heikkilä 2014, 15.)

3.2 Tiedonhaku

Tieteellisiä tutkimuksia valittaessa tehtiin rajauksia, jotta tutkimusaineisto olisi muun muassa ajantasaista ja se vastaisi opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Sisältökriteerit on kerrottu taulukossa 1.

Sisältökriteerit	Julkaistu vuosina 2012–2022
	Ilmaiseksi saatavilla
	Vertaisarvioitu
	Luotettavasta lähteestä
	Englannin- tai suomenkielinen
	Vastaa tutkimuskysymyksiin

Taulukko 1. Aineistojen sisältökriteerit

Opinnäytetyön ensisijaisina lähteinä, erityisesti liikkumisen osalta, on käytetty esimerkiksi UKK-instituutin ja THL:n internet-sivustoja, joissa ovat opinnäytetyön kannalta oleelliset suositukset. Nämä lähteet ovat myös lukijoiden kannalta helposti ymmärrettäviä ja kaikkien saatavilla. Näiden lähteiden tukena opinnäytetyössä on hyödynnetty useita aiheeseen liittyviä tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita. UKK-instituutin liikkumisen suositukset perustuvat Yhdysvaltain terveysviraston vuonna 2018 päivitettyihin liikkumisen suosituksiin

ja Physical Activity Guidelines Advisory -toimikunnan vuonna 2018 julkaisemaan tieteelliseen raporttiin. (UKK-instituutti 2022c.)

Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta etsittiin kevään 2022 aikana eri tietokannoista, joista käyttökelpoisimmiksi nousivat Medic, EBSCO-Cinahl ja Pubmed. Kansainvälisistä PubMed- ja EBSCO-Cinahl-tietokannoista tutkimuksia etsittiin englanninkielisillä hakusanoilla, Medic-tietokannasta puolestaan suomen- ja englanninkielisillä. Taulukossa 2 on esitetty kyseisissä tietokannoissa käytetyt hakusanat ja rajaukset sekä näillä saadut hakutulokset. Sarakkeeseen ”Aiheeseen liittyvien hakutulosten lukumäärä” on laskettu ne hakutulokset, joihin liittyvät joko korkeakouluopiskelijoiden uni- tai liikuntatottumuksia tai psyykkistä hyvinvointia selvittävät tutkimukset. Taulukossa 2 esiintyvien hakusanojen lisäksi myös hakutermejä sleep* ja exercis* käytettiin, mutta hakutulokset rajautuivat tällöin lähes kokonaan pois, joten ne jäivät lopullisista hakusanoista pois. Julkaisuvuosia ei tarvinnut näissä tapauksissa rajata, koska hakusanoja covid-19, coronavirus ja korona* käytettäessä hakutulokset rajautuivat halutuille vuosille, 2020–2022, automaattisesti.

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulosten lukumäärä yhteensä	Aiheeseen liittyvien hakutulosten lukumäärä
EBSCO-Cinahl	covid-19 OR coronavirus AND ”university students” AND ”distance learning”	”TX All Text” ”Full text” ”Abstract Available”	15	6
Medic	korona* OR covid-19 AND opisk*	”Asiasanojen synonyymit käytössä” ”Vain kokotekstit”	11	1
PubMed	covid-19 OR coronavirus AND ”university students” AND ”distance learning”	”Abstract” ”Full text” ”Associated data”	28	6

Taulukko 2. Tiedonhakuprosessi

3.3 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Etäopiskelun aikaisiin uni- ja liikuntatottumuksiin liittyviä opinnäytetöitä ei keväällä 2022 tehdyssä haussa löytynyt. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että etäopiskelusta on tullut kansainvälisesti merkittävä opiskelumuoto vasta Covid-19-pandemian myötä 2020-luvulla. Useita opinnäytetöitä nuorten unen ja liikunnan tarpeista ja merkityksistä on kuitenkin tehty ennen etäopiskeluita. Heikkisen ja Häkkäsen (2013) kvantitatiivisessa opinnäytetyössä selvitettiin kahdeksaluokkalaisten liikuntatottumuksia ja -asenteita. Mikkosen ja Nevalaisen (2017) toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää yläkouluikäisten kokonaisvaltaista hyvinvointia välittämällä heille tietoa unesta, liikunnasta ja ravitsemuksesta posterin muodossa. Haapalainen ja Mutanen (2021) puolestaan selvittivät kyselytutkimuksellaan nuorten liikuntasuhdetta ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on tehnyt tutkimuksia suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista Covid-19-pandemian aikana. YTHS:n poikkileikkaustutkimuksesta, joka tutki yliopisto-opiskelijoiden jaksamista, nousi esiin selvä Covid-19-pandemian aikainen uupumispiikki. Salmela-Aron (2020) mukaan tämä uupumispiikki liittyy etäopiskeluun ja näkyy noin 18 %:lla vastaajista. Tämän lisäksi 24 %:lla vastaajista on uupumisriski. (Salmela-Aro 2020.) Viimeisimmässä Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (2–3/2021) kävi ilmi, että joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla on ahdistuksen ja masennuksen oireita. Tuloksista selviää myös, että vähäinenkin liikunta voi lieventää oireita. (THL 2021c.)

Kansainvälisesti etäopiskelusta on kuitenkin tehty useampia tutkimuksia. Yangin ym. (2021) tutkimus selvitti kiinalaisten korkeakouluopiskelijoiden kolmen tärkeimmän stressitekijän suhdetta terveyteen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että etäopiskelu, opiskelun työmäärä ja tartunnan saamisen pelko vaikuttivat stressin välityksellä korkeakouluopiskelijoiden terveyteen eniten. (Yang ym. 2021.) Castaldon ym. (2021) tutkimuksen mukaan Covid-19-pandemian aiheuttaman sulkutilan vaikutuksia sosiaalisen median kautta. Tutkimuksessa selvisi muun muassa, että vuorokausirytmit olivat yleisesti ottaen muuttuneet ja iltakiivisyys oli lisääntynyt tutkittavilla sulkutilan aikana. (Castaldo ym. 2021.) Majrashin ja tutkijakollegoiden (2021) tutkimuskatsauksessa selvitettiin sairaanhoitajaopiskelijoiden Covid-19-pandemian aikaisia stressitekijöitä ja selviytymiskeinoja. Tärkeimmät esiin nousseet stressitekijät liittyivät muun muassa etäopiskelusta aiheutuneisiin keskittymisvaikeuksiin, teknisiin haasteisiin ja ahdistuneisuuteen. Almhdawin ym. (2021) kvantitatiiviseen kyselytutkimukseen osallistui 485 terveydenhuoltoalan opiskelijaa. Tuloksissa havaittiin koulutukseen liittyviä ja siihen liittymättömiä elämänlaatuun vaikuttavia

tekijöitä, jotka tulisi jatkossa ottaa huomioon koulutusten suunnitteluissa. (Almhdawi ym. 2021.)

3.4 Kyselylomakkeen kehittäminen

Kyselylomake (Liite 1) kehitettiin opinnäytetyön tarkoituksen, tutkimuskysymysten sekä valitun tutkimusmenetelmän pohjalta. Kyselyn kysymykset pohjautuivat pääosin tutkittuun tietoon, mikä helpotti kyselystä saatujen tulosten vertailua kansallisiin suosituksiin. Tämän lisäksi vertailtiin myös opiskelijoiden omissa uni- ja liikuntatottumuksissa tapahtuneita muutoksia etäopiskelua edeltävään aikaan. Ihmistä on kuitenkin tärkeää tarkastella psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena, minkä vuoksi myös psyykkiseen hyvinvointiin ja koulunkäyntiin liittyvät kysymykset sisällytettiin kyselyyn (Parviainen 2019). Kyselystä tehtiin monivalintapainotteinen. Ainoastaan kyselyn viimeinen kysymys on sekamuotoinen, jossa muiden vaihtoehtojen seassa on yksi avoin kysymys. Tämä on tarpeellista, koska kaikkia vastausvaihtoehtoja ei välttämättä tiedosteta. (Vilkkä 2007.)

Kyselyn ensimmäinen valmis versio lähetettiin kyselyn esitestausta varten kolmelle kohderyhmän ulkopuoliselle opiskelijalle, joiden katsottiin olevan tarpeeksi samankaltaisia tutkimusryhmän kanssa, mutta kuitenkin keskenään riittävän erilaisia, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolisia kehitysideoita kyselyn kehittämistä varten. Kysely lähetettiin sähköpostilinkkinä suoraan esitestaukseen osallistuville opiskelijoille elokuussa 2021.

Esitestausta varten tehtiin uusi Webropol-kysely, joka oli muutoin yhteneväinen silloisen kyselyn kanssa, mutta jokaiseen kysymykseen lisättiin yksi monivalintavaihtoehto, johon vastaaja pystyi antamaan vapaamuotoisen kommentin kyseiseen kysymykseen liittyen. Kommenteista suurin osa liittyi vastausvaihtoehtojen karsintaan tai tarkentamiseen. Muutamien kysymyksen kohdalla esitettiin myös vaihtoehtoisia tapoja esittää kysymys. Näiden kommenttien pohjalta kysely muunneltiin lopulliseen muotoonsa.

3.5 Aineistonkeruu

Aineistonkeruun lähtökohtana olivat ennalta määritetyt tutkimusongelmat. Menetelmän valintaa ohjasi se, millaista tietoa tutkimuksesta haluttiin saada. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toimi standardoitu kyselylomake, jolloin vastaajien erilaiset tulokset kyselyn aikana pystytään minimoimaan. Kyselylomakkeet olivat strukturoituja eli jokaiselle vastaajalle annetaan valmiit, yhtenevät vastausvaihtoehdot. Tällä tavoin tuloksia voidaan todennäköisemmin yleistää, mikä lisää kyselyn luotettavuutta. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja a; Heikkilä 2014, 15.)

Nämä tutkimuslomakkeet lähetettiin kohderyhmälle sähköpostikyselynä tutkimusotokseen kuuluvien ryhmien tutoropettajien välityksellä.

Aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Webropolin tiedonkeruuohjelma mahdollisti kyselyn toteutuksen suunnitteluvaiheesta aina tulosten tarkasteluun saakka (Heikkilä 2014, 67). Kysymykset olivat suljettuja ja tarkkaan harkittuja, mikä teki kyselyyn vastaamisesta nopeaa ja tulosten tilastollisesta käsittelystä helpompaa (Heikkilä 2014, 49). Suurin osa kysymyksistä ja vastausvaihtoehdoista perustuivat tutkittuun tietoon, mutta kyselyssä haluttiin myös tietää vastaajien omia henkilökohtaisia kokemuksia etäopiskelun aikana.

3.6 Kohderyhmä

Opinnäytetyön tutkimusotokseen valittiin LAB-ammattikorkeakoulusta ne sairaanhoitajaryhmät, joilla on kokemusta sekä lähi- että etäopiskelusta. Monimuoto- ja verkkototeutusryhmät on rajattu tutkimusotoksesta pois, koska he opiskelevat etänä suurimman osan opinnoistaan Covid-19-tilanteesta huolimatta, eivätkä tästä syystä pystyisi vertailemaan lähi- ja etäopiskelun välillä tapahtunutta muutosta yhdenvertaisesti päivätoteutusryhmien kanssa. Syksyllä 2020 ja sen jälkeen aloittaneiden sairaanhoitajaopiskelijoiden ryhmät jätettiin pois tutkimusotoksesta, koska heillä ei ollut kokemusta lähiopetuksesta etäopiskeluun siirtymisestä korkeakouluopinnoissa.

Kohderyhmänä opinnäytetyössä olivat LAB-ammattikorkeakoulun toisen, kolmannen ja neljännen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat Lahden ja Lappeenrannan kampuksilta. Kyselylomake lähetettiin kahdeksalle sairaanhoitajaryhmälle tavoittaen yhteensä 198 opiskelijaa. Perusjoukkoa voidaan kutsua edustavaksi, koska se on suuri ja satunnainen, eikä mitään ryhmää systemaattisesti suosita tai suljeta otoksen ulkopuolelle (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja b).

3.7 Aineiston analysointi

Kyselytutkimusten ja selvitysten analyysimenetelmät riippuvat saadun tiedon käyttötarkoituksesta ja tavoitteista. Tutkimuksissa, joissa hyödynnetään kyselyjä tai haastatteluja, yleisimpiä analyysimenetelmiä ovat kuvailevat tilastolliset menetelmät. Tyypillisesti analyysejä ovat aineiston havaintojen lukumäärät muuttujien luokissa eli frekvenssit, prosenttiosuudet sekä keskiarvot. Havainnollisuutta ja selkeyttä voidaan lisätä kokoamalla tutkimuksen numerotulokset erilaisiin kuvioihin ja taulukoihin. (Alastalo & Borg.)

Opinnäytetyön aineiston analyysissä hyödynnettiin edellä mainituista analyysikeinoista prosentteja ja lukumääriä. Kyselyn tulokset siirrettiin Webropolista suoraan Microsoft

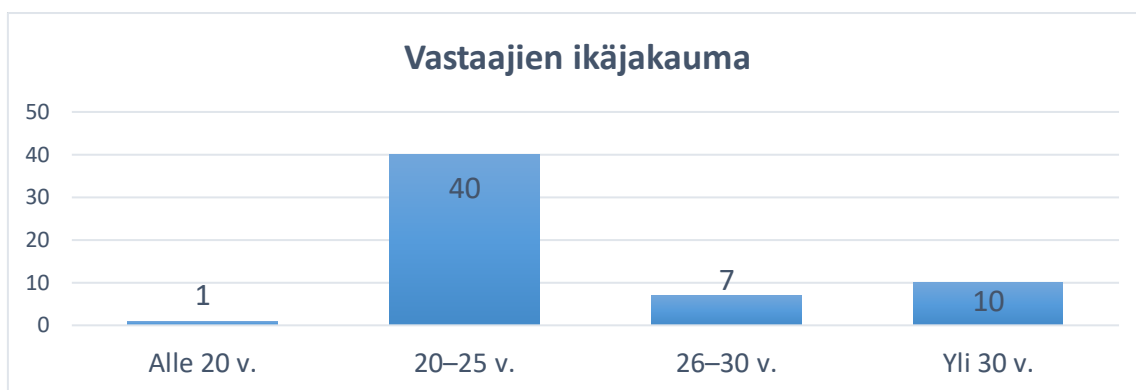
Exceliin, jossa niiden tarkastelu ja analysointi on helpompaa. Excelissä taulukoiden ulkomuotoja myös muokattiin ja prosentit muutettiin lukumääriksi. Exceliin siirrettyjä ja siellä ulkoasultaan muokattuja kaavioita käytettiin myös valmiissa opinnäytetyössä selkeyttämään saatuja tuloksia.

4 Tulokset

4.1 Yleistä tuloksista ja taustamuuttujat

Kyselylomake lähetettiin LAB-ammattikorkeakoulun kohderyhmälle (n=198) tutoropettajien välityksellä marraskuussa 2021. Opiskelijoilla oli kolme viikkoa aikaa vastata kyselyyn, mutta suurin osa vastauksista annettiin jo ensimmäisen viikon aikana. Viikko ennen vastausajan päättymistä vastaajille lähetettiin vielä muistutusviesti kyselyyn osallistumisesta, jotta kyselyyn saataisiin mahdollisimman laaja otanta. Lopulta kyselyn oli näiden kolmen viikon aikana avannut 101 opiskelijaa ja heistä 66 oli aloittanut kyselyyn vastaamisen. Vastaamisen aloittaneista opiskelijoista 58 vastasi kyselyn loppuun saakka, jolloin vastausprosentiksi saatiin lopulta 29 %.

Kyselyyn vastanneista 81 % oli naisia (n=47) ja 19 % miehiä (n=11). Kuviossa 1 on esitetty vastaajien ikäjakauma vastaushetkellä. Vastaajilta kysyttiin myös, kuinka kauan he ehtivät opiskella lähiopetuksessa ennen etäopiskeluun siirtymistä 16.3.2020. Lähes puolet, 48 %, kyselyyn vastanneista ehti opiskella kampuksella alle yhden lukukauden (n=28) ennen etäopiskeluun siirtymistä eli noin kahden kuukauden ajan. (Kuvaja 2020.) Vastaajista 29 % opiskeli lähiopetuksessa yhden kokonaisen lukukauden ajan (n=17) ja 16 % kahden lukukauden ajan (n=9). Kolme lukukautta tai kauemmin lähiopetuksessa opiskelleilta vastauksia saatiin 7 % (n=4).



Kuvio 1. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

4.2 Unitottumukset etäopiskelun aikana

Kyselyn neljännessä kysymyksessä selvitettiin, olivatko sairaanhoitajaopiskelijoiden unirytmit olleet etäopiskelun aikana säännöllisiä. Vastaajista noin kaksi kolmasosaa (66 %) koki unirytmensä olleen joko säännöllinen (n=15) tai useimmiten säännöllinen (n=23). Unirythmi oli 21 %:lla säännöllistä vain harvoin (n=12) ja 14 %:lla unirythmi ei ollut ollenkaan säännöllistä (n=8).

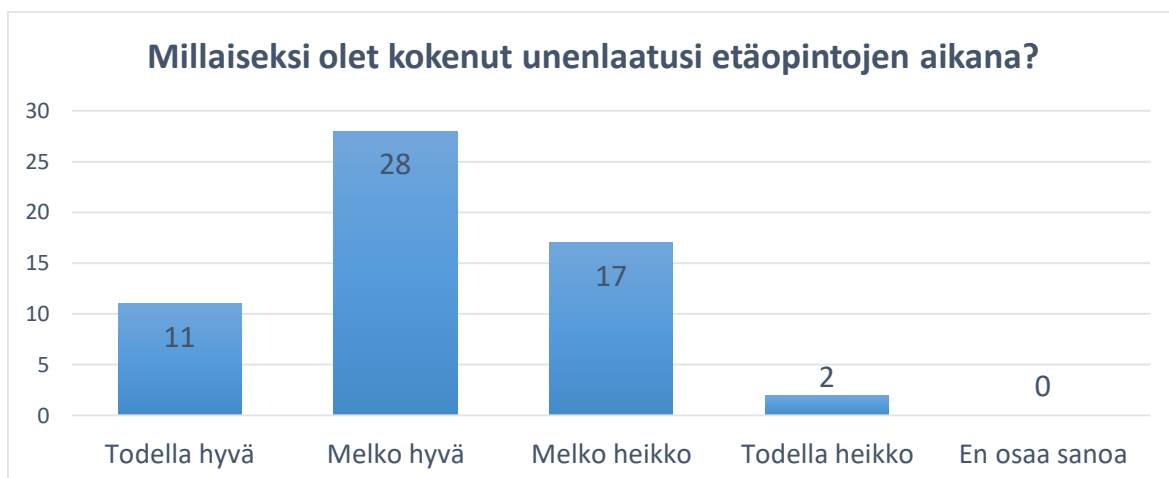
Kuviossa 2 on esitetty sairaanhoitajaopiskelijoiden arvio omasta etäopiskelun aikaisesta yöunen määrästä keskimäärin. Kuviosta nähdään, että noin kolme neljäsosaa (74 %) arvioi nukkuvansa keskimäärin suositusten mukaisesti etäopiskelun aikana eli 7–9 tuntia yössä (n=43).



Kuvio 2. Sairaanhoitajaopiskelijoiden keskimääräinen yöunen määrä etäopiskelun aikana

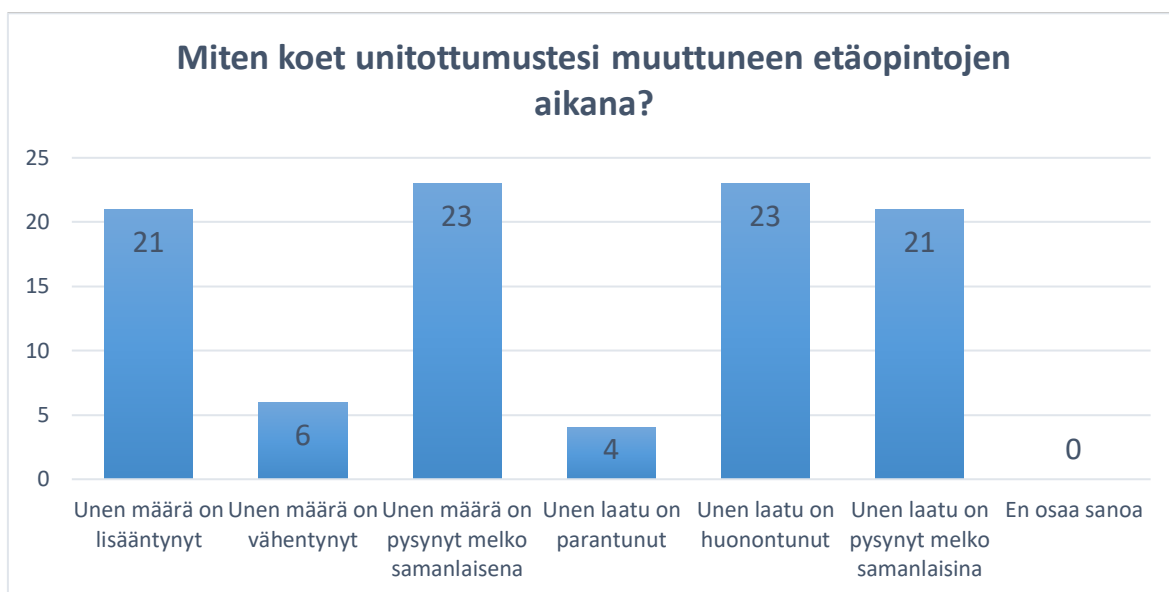
Kyselyssä kysyttiin myös, tuntevatko opiskelijat olonsa levänneeksi herätessään. Vastaajista 57 % koki herätessään useimmiten olonsa levänneeksi (n=33) ja 38 % puolestaan koki harvoin oloaan levänneeksi (n=22). Opiskelijoista 3 % koki herätessään olonsa aina levänneeksi (n=2) ja 2 % puolestaan ei kokenut koskaan oloaan levänneeksi (n=1).

Kuviosta 3 nähdään sairaanhoitajaopiskelijoiden oma arvio unen laadusta etäopiskelun aikana. Vastausten perusteella kaksi kolmasosaa vastaajista kokivat unen laatunsa joko todella hyväksi (n=11) tai melko hyväksi (n=28) ja kolmasosa joko melko heikoksi (n=17) tai todella heikoksi (n=2).



Kuvio 3. Sairaanhoitajaopiskelijoiden arvio unen laadusta etäopiskelun aikana

Unitottumusten muutoksia selvittävän kysymyksen tulokset on esitetty kuviossa 4. Siitä nähdään, että vastaajista 36 %:lla unen määrä oli lisääntynyt (n=21) ja 10 %:lla vähentynyt (n=6). Vastaajista 40 %:lla unen laatu oli heikentynyt (n=23) ja 7 %:lla parantunut (n=4).



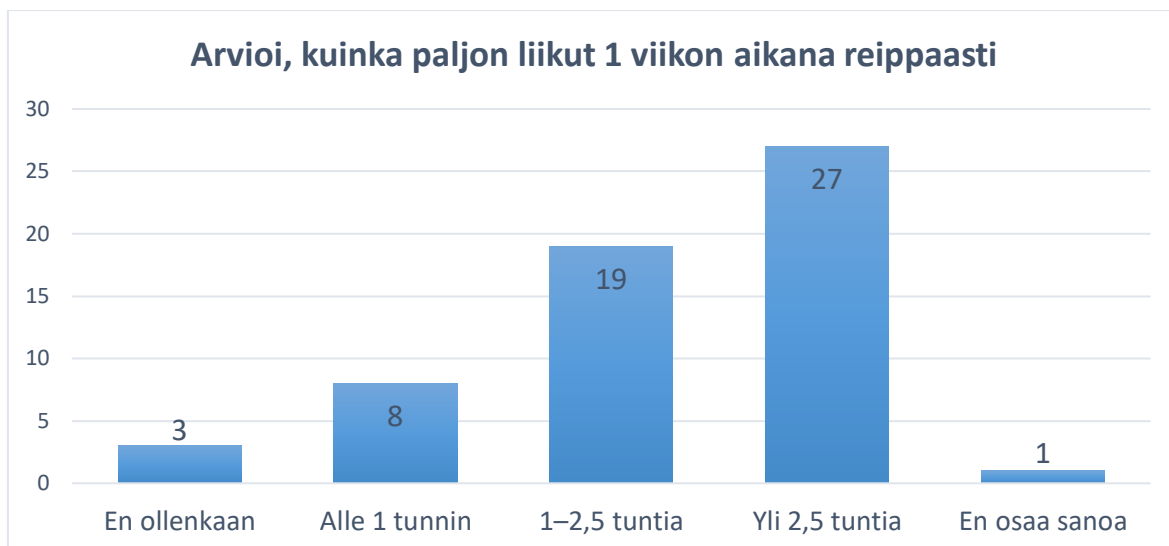
Kuvio 4. Sairaanhoitajaopiskelijoiden unitottumusten muutokset etäopiskelun aikana

4.3 Liikuntatottumukset etäopiskelun aikana

Kuvioissa 5 ja 6 on esitetty sairaanhoitajaopiskelijoiden oma keskimääräinen arvio kehoa fyysisesti rasittavasta liikunnasta ja reippaasta liikunnasta viikon aikana. Rasittavaa liikuntaa harrastavien tulokset jakautuivat melko tasaisesti ja lähes kolmasosa, 31 %, harrasti suositusten mukaisesti rasittavaa liikuntaa (n=18). Reipasta liikuntaa harrastavista lähes puolet, 47 %, liikkui suositusten mukaisesti yli 2,5 tuntia viikossa (n=27).



Kuvio 5. Sairaanhoitajaopiskelijoiden arvio rasittavasta liikunnasta viikon aikana

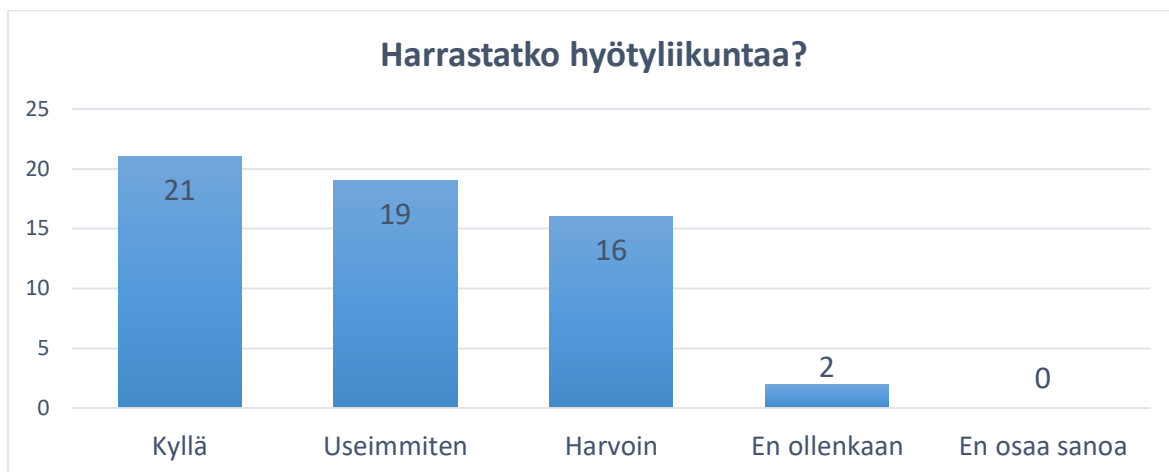


Kuvio 6. Sairaanhoidajaopiskelijoiden arvio reippaasta liikunnasta viikon aikana

Kyselyyn vastanneista sairaanhoidajaopiskelijoista hieman alle puolet, 48 %, teki lihaskunto- tai tasapainoharjoittelua suositusten mukaisesti vähintään kaksi kertaa viikossa (n=28) (Kuvio 7). Kuviosta 8 puolestaan huomataan, että sairaanhoidajaopiskelijoista yhteensä 69 % harrasti hyötyliikuntaa säännöllisesti ("Kyllä", n=21) tai useimmiten (n=19) etäopiskelun aikana.



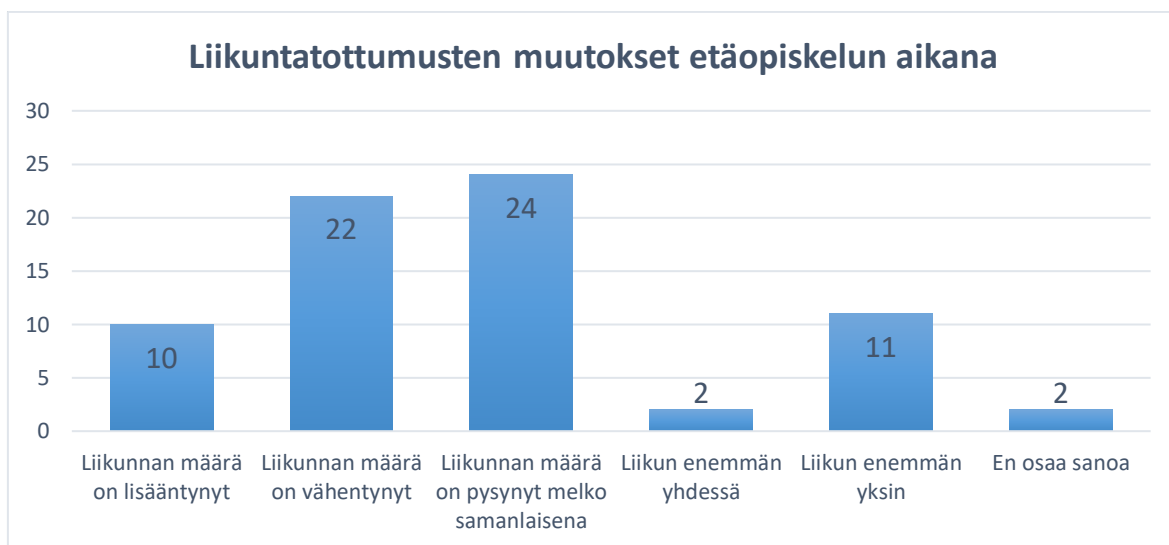
Kuvio 7. Sairaanhoidajaopiskelijoiden lihaskunto- ja tasapainoharjoittelun määrä viikossa



Kuvio 8. Sairaanhoitajaopiskelijoiden arvio hyötyliikunnan harrastamisesta

Sairaanhoitajaopiskelijoista 31 %:lla liikuntatottumukset olivat pysyneet oman arvion mukaan ennallaan etäopiskeluun siirtymisen jälkeen (n=18). Sairaanhoitajaopiskelijoista yhteensä 34 % oli kokenut olleensa tyytyväisiä (n=12) tai useimmiten tyytyväisiä (n=8) muuttuneisiin liikuntatottumuksiinsa. Harvoin tyytyväisiä muuttuneisiin liikuntatottumuksiinsa oli 17 % vastaajista (n=10) ja 16 % ei ollut lainkaan tyytyväisiä niihin (n=9). Yksi vastaajista (n=1) ei osannut arvioida omaa tyytyväisyyttään muuttuneisiin liikuntatottumuksiin tai sitä, olivatko ne muuttuneet.

Kuviossa 9 on esitetty tulokset kysymykseen, jossa selvitettiin opiskelijoiden kokemuksia liikuntatottumustensa muutoksista etäopiskelun aikana. Kuviosta havaitaan, että vastaajista 38 %:lla liikunnan määrä oli vähentynyt (n=22) ja 17 %:lla lisääntynyt (n=10). Vastaajista 19 %:lla yksin liikkuminen oli lisääntynyt (n=11), kun taas yhdessä liikkuminen oli lisääntynyt 3 %:lla (n=2).



Kuvio 9. Sairaanhoitajaopiskelijoiden liikuntatottumusten muutokset etäopiskelun aikana

4.4 Koulussa selviytyminen ja psyykkinen hyvinvointi etäopiskelun aikana

Etäopiskelun vaikutus arvosanoihin jakoi vastaajien kesken mielipiteet melko tasaisesti: 29 % oli usein huolissaan etäopiskelun vaikutuksesta arvosanoihinsa (n=17), 35 % satunnaisesti huolissaan (n=20) ja 36 % ei ollut juurikaan huolissaan (n=21). Sairaanhoidajaopiskelijoilta kysyttiin myös, olivatko he huolissaan etäopiskelun vaikutuksesta osaamisiinsa tulevissa töissään sairaanhoitajina. Vastaajista jopa 54 % (n=31) kertoi olleensa usein huolissaan omasta osaamisestaan työelämässä. Satunnaisesti osaamisestaan huolestuneita oli 29 % (n=17) ja loput 17 % vastaajista ei ollut juurikaan huolestuneita (n=10).

Sairaanhoidajaopiskelijoiden oma arvio päivittäisestä opiskelun aloittamisesta ja opiskeluun keskittymisestä etäopiskelun aikana olivat kyselyssä erotettu omiksi kysymyksikseen, mutta tulokset niissä olivat samansuuntaiset: opiskelun aloituksen koki vastaajista 45 % usein hankalaksi (n=26) ja myös opiskeluun keskittyminen oli vastaajista 53 %:n mielestä usein hankalaa (n=31). Satunnaisesti opiskelun aloittamisen vaikeutta koki 29 % vastaajista (n=17) ja satunnaisesti opiskeluun keskittymisen vaikeutta koki 26 % vastaajista (n=15). Vastaajista 26 % ei juurikaan kokenut opiskelun aloittamisessa vaikeutta (n= 15) eikä 21 % opiskeluun keskittymisen vaikeutta (n=12).

Sairaanhoidajaopiskelijoista reilusti yli puolet, 57 %, kertoi opiskelevansa pääasiassa yksin (n=33). Yhdessä ystävän tai ystävien kanssa opiskeli 14 % vastaajista usein (n=8) ja 29 % satunnaisesti (n=17).

Sairaanhoidajaopiskelijoiden kokema koulustressi etäopiskelun aikana on esitetty kuviossa 10. Siitä huomataan, että etäopiskelun aikana koetun stressin määrä on hyvin yksilöllistä: jopa yhteensä 45 % vastaajista koki stressiä joko päivittäin (n=9) tai useamman kerran viikossa (n=17), mutta toisaalta myös 33 % koki stressiä joko harvemmin kuin viikoittain (n=14) tai ei ollenkaan (n=5). Näitä tuloksia on kuitenkin hyvä verrata kyselyn seuraavaan kysymykseen, jossa selvitettiin stressin määrässä koettua muutosta etäopiskeluun siirtymisen jälkeen. Vastaajista 55 % koki stressin lisääntyneen (n=32) etäopiskeluun siirryttyään ja 35 % koki, ettei stressin määrä ollut lisääntynyt (n=20). Vastaajista 10 % (n=6) ei osannut arvioida omalla kohdallaan stressin muutosta.



Kuvio 10. Sairaanhoitajaopiskelijoiden kokema koulustressi etäopiskelun aikana

Kyselyn viimeinen kysymys oli monivalintakysymys, jossa selvitettiin opiskelijoille etäopiskelusta aiheutuneita oireita. Kuvioista 11 nähdään, että vastaajista kolmasosa tai enemmän (33–60 %) oli etäopiskelun aikana kokenut unihäiriöitä (n=19), levottomuutta tai hermostuneisuutta (n=20), vetämättömyyttä tai mielialan laskua (n=30), ahdistuneisuutta (n=21), huolta koulussa pärjäämisessä (n=35) tai huolta omasta jaksamisestaan (n=25). Liikkumisen haluttomuutta oli 22 %:lla (n=13) vastaajista ja sydän- tai rintatuntemuksia 16 %:lla (n=9). Osalla vastaajista, 14 %:lla, oli lisääntyntä liikkumisen halua (n=8). Lisäksi kolme opiskelijaa vastasivat ”Muu, mikä?” -vastausvaihtoehdon, jonka avoimeen tekstikenttään he vastasivat, että etäopiskelu on aiheuttanut heille

- motivaation puutetta
- vakavaa aloitekyvyttömyyttä
- syrjäytymistä, kun kunnan kaveriporukkaa ei ole muodostunut.

Vastaajista 21 % koki, ettei ole kokenut etäopiskelun aiheuttaneen minkäänlaisia oireita (n=12).



Kuvio 11. Sairaanhoidajaopiskelijoiden kokemat oireet etäopiskelun aikana

5 Yhteenveto ja pohdinta

5.1 Tulosten arviointi ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumuksia etäopiskelujen aikana sekä arvioida näissä tapahtuneita muutoksia Covid-19-pandemiaa edeltävään aikaan verrattuna. Kyselyn tuloksia verrattiin kansallisiin suosituksiin.

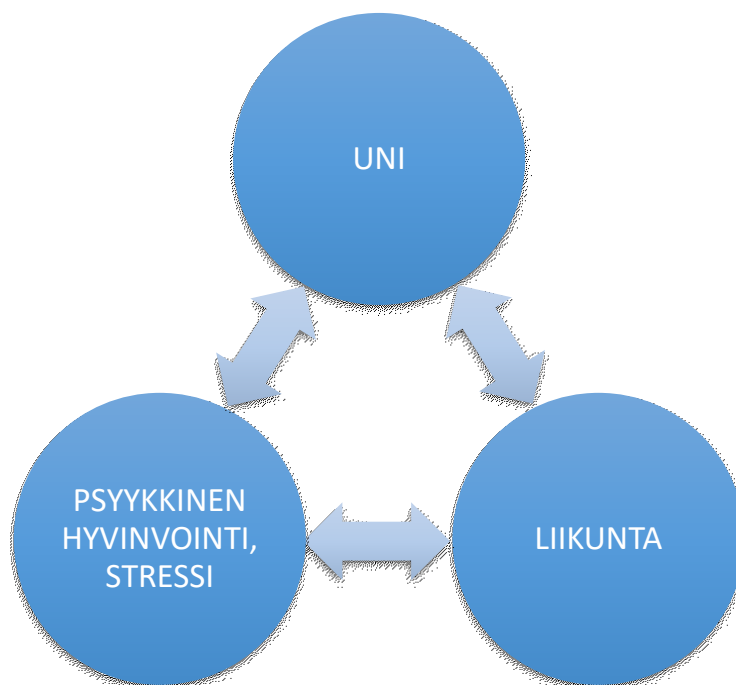
Opinnäytetyön tulokset vastasivat ennalta määriteltyihin tutkimuskysymyksiin. Etäopiskeluun siirtyminen on vaikuttanut LAB-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumuksiin vaihtelevasti. Yli kolmasosa vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntatottumukset ovat pysyneet ennallaan, mutta toisaalta yli kolmasosa vastaajista koki liikunnan määrän vähentyneen. Tyytyväisyys muuttuneisiin liikuntatottumuksiin jakoi mielipiteet kahtia. Kaikkiaan suurin osa vastaajista liikkuu kansallisten liikuntasuosittelujen mukaisesti ja erityisesti hyötyliikuntaa sairaanhoitajaopiskelijat hyödyntävät arjessaan paljon. Osa vastaajista on etäopiskeluun siirtymisen jälkeen alkanut liikkumaan enemmän yksin. Tämä on merkittävä havainto opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta, sillä yhdessä liikkumisella on todistettu olevan sosiaalista arvoa (Fagerström 2008). On kuitenkin myös tärkeää, ettei liikuntaharrastus ole jäänyt kokonaan pois etäopiskelun myötä.

Unen suhteen vastausten vaihtelu oli hieman suurempaa; suurin osa vastaajista on kokenut unen määrän pysyneen samanlaisena tai jopa lisääntyneen, mutta samalla unen laadun on koettu huonontuneen. Lähes 75 %:lla vastaajista unen määrä on kansallisten suositusten tasolla noin 7–9 tunnissa. Etäopiskelun aikana valtaosalla vastaajista unirytmisi on säilynyt säännöllisenä, unen laatu on ollut vähintään melko hyvä ja olo on tuntunut levänneeltä herätessä, mitkä ovat unen kannalta olennaisia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Samalla kuitenkin unen laadun heikentymisestä raportoi reilu kolmasosa vastaajista. Pieni osa vastaajista kertoo unen laadun olevan todella heikko, mikä vaatisikin aktiivisia toimenpiteitä mahdollisimman pian. Heikko unen laatu kasvattaa yhtä lailla univelkaa kuin määrällisesti vähäinen uni ja johtaa esimerkiksi keskittymiskyvyn puutteeseen, stressiin ja ärtyneisyyteen (Partonen 2022).

Tulosten perusteella suurimmat muutokset kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ovat selvästi psyykkisellä puolella: erityisesti lisääntynyt stressi, mielialan lasku ja huoli omasta jaksamisesta ja osaamisesta tulevassa työssä nousevat vastauksissa esiin. Erityisen merkille pantavaa on stressin lisääntyminen yli 50 %:lla ja sydän- ja rintatuntemusten esiintyminen 15 %:lla vastaajista etäopiskeluun siirtymisen jälkeen.

Opinnäytetyön tulosten perusteella ammattikorkeakouluissa olisi tärkeää huomioida ja edistää opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia erityisesti etäopiskelun aikana. Hood tutkijakollegoineen (2021) toteavat tutkimuksessaan, että psykoedukaation opettaminen korkeakouluissa lisäsi merkittävästi niin opiskelijoiden kuin opettajienkin psyykkistä hyvinvointia Covid-19-pandemian aikana. Psykoedukaatiossa pyritään antamaan ohjeita ja neuvoja yleisimpien mielenterveyden haasteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn. (Hood ym. 2021.)

Kaaviossa 1 on esitetty opinnäytetyön keskeisimmät teemat uni ja liikunta, jotka ovat ensisijaisessa roolissa psyykkistä hyvinvointia edistävinä ja stressiä ennaltaehkäisevinä keinoina (Sallinen & Ahola 2012, 78–79). Sallisen ja Aholan (2012) mukaan riittävä määrä laadukasta unta auttaa palautumaan fyysisen kuormituksen lisäksi henkisestä ja psyykkisestä kuormituksesta. He toteavat myös, että psyykkinen hyvinvointi ja matalampi stressitaso ovat edellytyksiä riittävälle määrälle laadukasta unta. (Sallinen & Ahola 2012, 78.) Salmonin (2001) tutkimuksen mukaan liikunnalla on useita tutkittuja vaikutuksia, joilla stressitaso ja psyykkinen kuormitustaso madaltuvat, kun liikunta pidetään yksilön omaan kokonaiskuormitustasoon nähden sopivana (Salmon 2001). Lisäksi säännöllinen ja monipuolinen liikuntaharjoittelu pidentää unen kestoa ja parantaa sen laatua (UKK-instituutti 2021).



Kaavio 1. Opinnäytetyön pääteemojen yhteys toisiinsa

5.2 Eettisyyden arviointi

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti yleisiä eettisiä periaatteita ja eettisiä ohjeita. Yleiset eettiset periaatteet pohjautuvat perustuslakiin (1999/731, 6–23 §), jonka mukaan tutkijan on kunnioitettava tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Näihin kuuluvat esimerkiksi yksityisyyden suoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.) Ihmistä ja inhimillistä toimintaa koskevan tutkimuksen eettiset ohjeet ovat tarkoin määritelty ja ne käsittävät muun muassa henkilötietojen käsittelyn ja tutkimukseen osallistuvan vapaaehtoisuuden. (Raivo & Rissanen 2019, 9.)

Opinnäytetyötä varten anottiin tutkimuslupa LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön TKI-toiminnan eli tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan johtajalta (LAB-ammattikorkeakoulu b). On huomioitava, että vaikka kohdeorganisaatio myöntää tutkimusluvan, on kyselyyn vastaaminen kuitenkin jokaisen oma henkilökohtainen päätös (Raivo & Rissanen 2019, 21).

Kyselyn ohessa opiskelijoille lähetettiin sähköpostiin saatekirje (Liite 2), joka on tehty LAB-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Henkilötiedot pysyvät läpi opinnäytetyöprosessin anonyymeina: tuloksia analysoitaessa yksittäisten opiskelijoiden vastauksia ei voida tunnistaa, täytetyt kyselylomakkeet säilytetään analysoinnin ajan asianmukaisesti ja myös hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen asianmukaisesti (LAB-ammattikorkeakoulu 2020).

5.3 Luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyön luotettavuutta tarkasteltiin koko prosessin ajan ja toteutus suoritettiin tieteelliselle tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa ilmenee aina käsittely-, mittaus-, kato- ja otantavirheitä. (Vilkkä 2007, 152–154). Opinnäytetyön kyselyyn osallistui 58 sairaanhoitajaopiskelijaa LAB-ammattikorkeakoulusta. Otanta on siis melko pieni, joten tulokset voivat olla sattumanvaraisia (Vilkkä 2007, 57). Luotettavuutta arvioidessa herää myös kysymys, kuinka luotettavasti osallistujat ovat osanneet arvioida omia muuttuneita tottumuksiaan. Uni, liikunta ja psyykinen hyvinvointi ovat kuitenkin luonnollisesti muuttuvia hyvinvoinnin osa-alueita, joiden arviointi voi olla haastavaa.

Opinnäytetyön validius, eli kyky mitata sitä, mitä oli tarkoitus mitata, onnistui hyvin. Kyselytutkimuksissa validiteettiin vaikuttaa kysymysten onnistuminen eli voidaanko kysymysten avulla saada vastausta tutkittuun ongelmaan. Validiteetin tarkastelu jälkikäteen

on haastavaa. (Heikkilä 2014, 177.) Käytetty kysely oli toimiva ja selkeä. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot olivat tarkkaan harkittuja ja mahdollisimman selkeiksi muotoiltuja. Tämä näkyi erityisesti siinä, että vastauksia "en osaa sanoa" oli vastaajamäärään nähden hyvin vähän.

Reliabiliteettia, eli toistettavuutta, kuvaa se, kuinka hyvin opinnäytetyö kykenee tuottamaan ei-sattumanvaraisia tuloksia (Vilkkä 2007, 149). Opinnäytetyön reliabiliteetti huomioitiin jo heti prosessin alusta alkaen. Merkittäviä mittausvirheitä ei ilmennyt. Myös 29 %:n vastausprosentti on tyypillinen määrällisessä tutkimuksessa. Reliabiliteettia arvioidessa on kuitenkin hyvä huomioida opinnäytetyön melko pieni perusjoukko, jonka vuoksi jo muutaman osallistujan antamat puutteelliset tiedot tai vastaamatta jättäminen voivat vaikuttaa tuloksiin merkittävästi (Vilkkä 2007, 57).

Opinnäytetyön luotettavuutta tarkasteltaessa on hyvä huomioida myös sen riskit: tutkimuksen riskeillä tarkoitetaan Hirsjärven ja kollegoiden (2004) mukaan esimerkiksi tutkimuksen aikana ilmestyvää haittaa tai tutkijan arvioimaa myöhempää haittaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006b). Opinnäytetyössä selvimpänä riskinä on vastausprosentin jääminen pieneksi. Tämä on kuitenkin huomioitu saatekirjeessä painottamalla jokaisen vastauksen tärkeyttä. Lisäksi osallistujille lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta viikkoa ennen kyselyn sulkeutumista. Pieni vastausprosentti tarkoittaa luottamustason kaventumista ja yksittäiset vastaukset voivat tällöin siirtää tulosten keskiarvoa niin sanotusti väärään suuntaan (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja c). Toisena riskinä voidaan pitää yksittäisten kysymysten laatua. Suljettujen kysymysten haittoja voivat olla esimerkiksi liiallinen johdattelu tai kysymyksen epäselvä asettelu. On myös mahdollista, että vastaukset annetaan harkitsematta tai vastausvaihtoehto "en osaa sanoa" tuntuu helpoimmalta valinnalta. (Heikkilä 2014, 49.) Yhtenä riskinä on myös se, etteivät vastaajat osaa arvioida omia uni- ja liikuntatottumuksiaan riittävän todenmukaisesti.

5.4 Jatkotutkimusehdotukset

Yhtenä jatkotutkimusehdotuksena olisi suorittaa uudelleen samankaltainen kysely, jotta olisi mahdollista saada pitkäaikaisempaa tietoa opiskelijoiden hyvinvointitottumuksista. Kyselyssä olisi tärkeää myös kartoittaa, millaista tukea opiskelijat kaipaisivat psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja ylläpitämiseen. Tutkimuksen tuloksia voisi verrata YTHS:n Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) tuloksiin (YTHS b). Myös tutkimusotoksen olisi hyvä olla suurempi, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia ja yleistettäviä. Etenkin, jos etäopiskelut jatkuvat vielä pidempään, olisi hyödyllistä tehdä uusia kvantitatiivisia tutkimuksia aiheesta.

Toisena jatkotutkimusehdotuksena olisi toteuttaa samasta aihepiiristä kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus, jossa esimerkiksi haastattelujen avulla voitaisiin kuulla opiskelijoiden omia kokemuksia ja mielipiteitä etäopiskelusta ja sen vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä tuli ilmi, että suurin osa vastaajista koki stressin lisääntyneen etäopiskelun aikana. Uudessa, laadullisessa tutkimuksessa voitaisiin esimerkiksi selvittää syitä sille, miksi stressi on lisääntynyt: onko se seurausta esimerkiksi lisääntyneestä vastuusta, aloitekyvyttömyydestä, sosiaalisen kanssakäymisen vähentymisestä vai muuttuneista uni- ja liikuntatottumuksista? Uusia samankaltaisia tutkimuksia suoritettaessa on kuitenkin hyvä huomioida, että etäopiskelusta on tullut ikään kuin uusi, osittain normaali tapa opiskella ja moni on varmasti jo sopeutunut siihen omilla keinoillaan.

Kvalitatiivista tutkimusta myös heikentyneen unen laadun selvittämiseksi voisi olla hyvä tehdä. Siinä voisi selvittää, millainen yhteys etäopiskelulla ja heikentyneellä unen laadulla on. Tämä vaatisi mahdollisesti myös muiden elämän osa-alueiden kartoittamista, kuten tarkempien liikuntatottumusten ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä ravitsemuksen ja sosiaalisten suhteiden osalta.

Lähteet

- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. US Department of Health and Human Services. Viitattu 10.9.2022. Saatavissa https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Alapappila, A. 2020. Liikkumista mahtuu päivään yllättävän helposti. Sydänliitto. Viitattu 13.2.2022. Saatavissa <https://sydan.fi/fakta/aikuisen-liikunta/>
- Alastalo, M. & Borg, S. Numerolukutaito: Tutkimuksen analyysivaihe. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 23.7.2022. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/numerolukutaito/analyysi/>
- Almhdawi, K. A., Alazrai, A., Obeidat, D., Altarifi, A. A., Oteir, A. O., Aljammal, A. H., Arabiat, A. A., Alrabbaie, H., Jaber, H. & Almousa, K. M. 2021. Healthcare students' mental and physical well-being during the COVID-19 lockdown and distance learning. Work (70) 3–10. Viitattu 24.10.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=2d6964fc-b437-49c7-a1a3-96146d7fc94b%40redis>
- Castaldo, M., Venturini, T., Frasca, P. & Gargiulo, F. 2021. The rhythms of the night: increase in online night activity and emotional resilience during the spring 2020 Covid-19 lockdown. EPJ Data Science. Vol. 10 (1), 7. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa <https://epjdatascience.springeropen.com/articles/10.1140/epjds/s13688-021-00262-1#citeas>
- Coronaria 2020. Ylikunto vaanii huonoa nukkuja. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa <https://www.coronaria.fi/uniklinikka/ylikunto-vaanii-huonoa-nukkuja/>
- Fagerström, S. 2008. Ryhmäliikunta arvon lähteenä. Case GoGo Liikuntakeskus. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/79130/gradu02702.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garthwaite, T., Sjöros, T., Laine, T., Vähä-Ypyä, H., Löyttyniemi, E., Sievänen, H., Houttu, N., Laitinen, K., Kalliokoski, K., Vasankari, T., Knuutti, J. & Heinonen I. 2022. Effects of reduced sedentary time on cardiometabolic health in adults with metabolic syndrome: A three-month randomized controlled trial. Journal of Science and Medicine in Sport. Vol. 25 (7). Viitattu 8.8.2022. Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.04.002>

Haapalainen, I. & Mutanen, E. 2021. Kontiolahden yläkoulun 9.-luokkalaisten liikuntasuhde ja liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät: Kysely- ja haastattelututkimus yhdessä LIITON-hankkeen kanssa. Karelia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/455113/liris_Haapalainen_Enni_Mutanen_2021_03_04.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hartmann, M. E. & Prichard, R. 2018. Calculating the contribution of sleep problems to undergraduates' academic success. Science Direct. Vol. 4 (5). Viitattu 15.10.2022.

Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.07.002>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J.C. & Adams Hillard, P. J. 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health. Vol. 1 (1). Viitattu 25.3.2021. Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Hood, B., Jelbert, S. & Santos, L. R. 2021. Benefits of a psychoeducational happiness course on university student mental well-being both before and during a COVID-19 lockdown. Health Psychology Open. Vol. 8 (1). Viitattu 20.8.2022. Saatavissa DOI [10.1177/2055102921999291](https://doi.org/10.1177/2055102921999291)

Jyväskylän yliopisto 2015. Määrällinen tutkimus. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/määrällinen-tutkimus>

Kestilä, L., Härmä, V. & Rissanen, P. 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, syksy 2020. Viitattu 6.2.2022.

Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1

Kuvaja, L. 2020. Koronatiedote, toimintaohjeita | Coronavirus update, instructions | 13 March 2020. Sähköpostiviesti. Vastaanottajat LAB All Students. Lähetetty 13.3.2020.

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja a. Kyselylomakkeen laatiminen. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja b. Otos ja otantamenetelmät. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodit/kvanti/otos/otantamenetelmät/>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja c. Tilastollinen päättely. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 18.4.2021. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodit/kvanti/paattely/paattely/>

LAB-ammattikorkeakoulu 2020. Opinnäytetyöt ja henkilötietojen käsittely. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://elab.lab.fi/sites/default/files/category-page/2021-02/Tietosuojaohjeistus%20opiskelijoille.pdf>

LAB-ammattikorkeakoulu a. Tietoa meistä. Viitattu 5.6.2021. Saatavissa <https://lab.fi/fi/info/tietoa-meista>

LAB-ammattikorkeakoulu b. The Best of Both Worlds – LAB strategia 2030. Viitattu 29.2.2022. Saatavissa <https://lab.fi/fi/info/tietoa-meista/strategia>

LAB-ammattikorkeakoulu c. Sairaanhoidaja (AMK), päivätoteutus, Lappeenranta, 210 op. Viitattu 24.7.2022. Saatavissa <https://www.lab.fi/fi/koulutus/sairaanhoidaja-amk-paivatoteutus-lappeenranta-210-op>

Lallukka, T., Haario, P., Lahelma, E., & Rahkonen, O. 2012. Associations of relative weight with subsequent changes over time in insomnia symptoms: a follow-up study among middle-aged women and men. *Sleep medicine*. Vol. 13 (10). Viitattu 26.10.2022. Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2012.06.020>

Langegård, U., Kiani, K., Nielsen, S. & Svensson P-A. 2021. Nursing students' experiences of pedagogical transition from campus learning to distance learning using digital tools. *BMC Nursing*. 20 (1), 23. Viitattu 23.1.2022. Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00542-1>

Leppäluoto, J., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lauri, T. 2020. Anatomia ja fysiologia – Rakenteesta toimintaan. 9–11. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Li, W., Gillies, R., He, M., Wu, M., Liu, S., Gong, Z. & Sun, H. 2021. Barriers and facilitators to online medical and nursing education during the COVID-19 pandemic: perspectives from international students from low- and middle-income countries and their teaching staff. *Human Resources for Health*. Vol. 19 (1), 64. Viitattu 27.9.2022. Saatavissa DOI [10.1186/s12960-021-00609-9](https://doi.org/10.1186/s12960-021-00609-9)

Liao, J. H., Fan, B. F., Zhang, H. M., Guo, L., Lee, Y., Wang, W. X., Li, W. Y., Gong, M. Q., Lui, L., Li, L. J., Lu, C. Y. & McIntyre, R. S. 2021. The impact of COVID-19 on

subthreshold depressive symptoms: a longitudinal study. *Epidemiology and psychiatric sciences*. Vol. 30 (20). Viitattu 21.6.2022. Saatavissa DOI [10.1017/S2045796021000044](https://doi.org/10.1017/S2045796021000044)

Majrashi, A., Khalil, A., Nagshabandi, E. A., & Majrashi, A. 2021. Stressors and coping strategies among nursing students during the COVID-19 pandemic: scoping review. *Nursing Reports*. Vol. 11 (2). Viitattu 24.10.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://web-s-ebscohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=f1faea62-d007-4131-b5a4-a1e4cb16b1d8%40redis>

Mattila, A. S. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.6.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

McGonigal, K. 2013. How to make stress your friend? TED Talks. 6/2013. Viitattu 27.10.2022. Saatavissa https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Mielenterveystalo.fi. Unettomuus. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/unettomuus.aspx

Mikkonen, L. & Nevalainen, J. 2017. Nuoren hyvinvointi – Ravitsemus, liikunta ja uni: Posterit Lieksan Keskuskoulun yläkoululle. Karelia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124469/Laura_Mikkonen_Jenna_Nevalainen_2017_04_09.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mulyadi, M., Tonapa, S. I., Luneto, S., Lin, W-T. & Lee, B-O. 2021. Prevalence of mental health problems and sleep disturbances in nursing students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Nurse education in practice*. Vol. 57 (103228). Viitattu 14.7.2022. Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103228>

Nyyti ry a. Stressi. Viitattu 20.6.2022. Saatavissa <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/stressi/>

Nyyti ry b. Rentoutuminen. Viitattu 27.10.2022. Saatavissa <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/stressi-voio-olla-hyvaa-tai-haitallista/rentoutuminen-uusi/>

Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V. & Vitiello, M. V. 2017.

- National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. Sleep health. Vol. 3 (1). Viitattu 26.10.2022. Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J.R., Dave, N., Gabrieli, J.D.E & Grossman, J.C. 2019. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. NPJ Science of learning. Vol. 4 (16). Viitattu 31.7.2022. Saatavissa <https://www.nature.com/articles/s41539-019-0055-z>
- Partonen, T. 2020. Riittävä Uni: Lisätietoa aiheesta. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>
- Partonen, T. 2022. Unettomuus. Terveyskirjasto. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534#s8>
- Parviainen, T. 2019. Aivot ulos lasipurkista. JYUnity. Tiedeblogi 12.8.2019. Viitattu 6.2.2022. Saatavissa <https://jyunity.fi/ajattelijat/aivot-ulos-lasipurkista/>
- Pelo, M. 2015. Liikunnasta lisää stressiä? YLE 23.3.2015. Viitattu 20.6.2022. Saatavissa <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/03/23/liikunnasta-lisaa-stressia>
- Pesonen, T. & Räsänen, S. 2020. Elimistön reaktiot psyykkiseen stressiin. Teoksessa Ala-Kokko, T. (toim.) Peruselintoimintojen häiriöt ja niiden hoito. Oy Duodecim. Viitattu 23.10.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://www.oppiportti.fi/op/opk04609>
- Raivo, P. & Rissanen, R. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Aineiston hankinta. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.7.2022. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Hyvä tutkimuskäytäntö. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html
- Sallinen, M. & Ahola, K. 2012. Miten stressistä voi palautua? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos, 78–90. Viitattu 23.10.2022. Saatavissa http://www.lenape.fi/wp-content/uploads/2018/08/kaikk_nayte.pdf

- Salmela-Aro, K. 2020. Yliopisto-opiskelijat olivat tavallista uupuneempia koronakeväänä. *Terveys ja talous* 3/2020. 38–39. Viitattu 23.1.2022. Saatavissa <https://mediasepat.fi/Tt032020/#/article/38/page/1>
- Salmon, P. 2001. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*. Vol. 21 (1). Viitattu 24.10.2022. Saatavissa DOI [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)
- Salo, P. & Saunamäki, T. 2020. Perustietoa unesta. Teoksessa *Kliininen neuropsykologia*. Oy Duodecim. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://www.oppoportti.fi/op/opk04633>
- Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E., Bjålie, J., & Toverud, K. C. 2016. *Ihminen – Fysiologia ja anatomia*. 8–13. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Scullin, M. 2018. The Eight Hour Sleep Challenge During Final Exams Week. *Teaching of Psychology*. Vol. 46 (1). Viitattu 9.8.2022. Saatavissa DOI <https://doi.org/10.1177/0098628318816142>
- Suni, E. 2022a. Stages of sleep. *Sleep foundation*. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
- Suni, E. 2022b. What to do when you can't sleep. *Sleep foundation*. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/treatment/what-do-when-you-cant-sleep>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä 2020. *Unettomuus: Käypä hoito -suositus*. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>
- TEKO. Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena. Viitattu 20.6.2022. Saatavissa <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/liikunta-mielen-hyvinvoinnin-tukena/>
- THL 2019. Uni. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- THL 2020. Ohjeita hyvään uneen. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>
- THL 2021a. Koronavirus COVID-19. Viitattu 6.7.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-ao/koronavirus-covid-19>

THL 2021b. Liikuntasuositukset. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa

https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Kohtuukuormitteinen_tai_raskas_liikunta

THL 2021c. Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea – tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta>

[/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta](https://thl.fi/fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta)

THL 2022a. Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>

THL 2022b. Oireet ja hoito. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>

Timonen, V. 2021. Masennus ja unettomuus suomalaisväestössä. Helsingin yliopisto: Pro gradu -tutkielma. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/330429/Veera_Timonen_tutkielma_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Turunen, V. 2020. Luonnon dopingia. TEHY 5/2020, 36–39.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Työterveyslaitos. Uni ja palautuminen. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa

<https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

UKK-instituutti 2021. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Viitattu 27.10.2022.

Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

UKK-instituutti 2022a. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 26.10.2022. Saatavissa

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti 2022b. Liikkumisen suositukset. Viitattu 20.8.2022. Saatavissa

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti 2022c. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 20.8.2022. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Valtioneuvosto 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Tiedote 16.3.2020. Viitattu 29.10.2022. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston kanslia, 5.4.2018. Kuvailulehti. Viitattu 8.8.2022. Saatavissa <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 14.6.2022. Saatavissa <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

World Health Organization. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Viitattu 21.12.2021. Saatavissa <https://covid19.who.int/>

Yang, C., Chen, A. & Chen, Y. 2021. College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. PloS one. Vol. 16 (2), e0246676. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7875391/>

YTHS a. Stressinhallinta. Viitattu 20.6.2022. Saatavissa <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

YTHS b. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Viitattu 28.10.2022. Saatavissa <https://www.yths.fi/yths/tutkimukset-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>

Liite 1. Kyselylomake

**UNI- JA LIIKUNTATOTTUMUKSET ETÄOPINTOJEN AIKANA -KYSELY**

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumuksista. Vertailemme saatuja tuloksia tämän hetkisiin kansallisiin uni- ja liikuntasuosituksiin.

Kyselyyn vastataan anonymisti. Kysely sisältää erilaisia monivalintakysymyksiä, joten vastaaminen kestää vain noin 3–5 minuuttia ja se on täysin vapaaehtoista.

Vastaathan kyselyyn totuudenmukaisesti. Kiitos!

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Sukupuoli *

- Nainen
 Mies
 Muu

2. Ikä *

- Alle 20
 20–25
 26–30
 Yli 30

3. Kuinka kauan ehdit opiskella kampuksella ennen Covid-19-pandemiaa? *

- Alle 1 lukukauden
- 1 lukukauden
- 2 lukukautta
- 3 lukukautta tai enemmän

4. Onko unirytmisi ollut säännöllinen etäopintojen aikana? *

- Kyllä
- Useimmiten
- Harvoin
- Ei
- En osaa sanoa

5. Kuinka paljon nuket keskimäärin yön aikana? *

- Alle 7 tuntia
- 7–9 tuntia
- Yli 9 tuntia
- En osaa sanoa

6. Tunnetko olosi levänneeksi, kun heräät? *

- Aina
- Useimmiten
- Harvoin
- En koskaan
- En osaa sanoa

7. Millaiseksi olet kokenut unenlaatusi etäopintojen aikana? *

- Todella hyvä

- Melko hyvä
- Melko heikko
- Todella heikko
- En osaa sanoa

8. Miten koet unitottumustesi muuttuneen etäopintojen aikana? (Voit valita useamman vaihtoehdon.) *

- Unen määrä on lisääntynyt
- Unen määrä on vähentynyt
- Unen määrä on pysynyt melko samanlaisena
- Unen laatu on parantunut
- Unen laatu on huonontunut
- Unen laatu on pysynyt melko samanlaisina
- En osaa sanoa

9. Arvioi, kuinka paljon liikut 1 viikon aikana kehoa rasittavasti (= puhuminen hankalaa hengästymisen vuoksi): *

- En ollenkaan
- 0–30 minuuttia
- 30–60 minuuttia
- 60 minuuttia tai enemmän
- En osaa sanoa

10. Arvioi, kuinka paljon liikut 1 viikon aikana reippaasti (= hengästyt, mutta pystyt puhumaan): *

- En ollenkaan
- Alle 1 tunnin
- 1–2,5 tuntia
- Yli 2,5 tuntia

En osaa sanoa

11. Kuinka monta kertaa viikossa harjoitat lihaskuntoa tai tasapainoa? *

- En ollenkaan
- 1 kerran viikossa
- 2 tai useamman kerran viikossa
- En osaa sanoa

12. Harrastatko hyötyliikuntaa (esimerkiksi lyhyiden matkojen kulkua kävellen tai pyöräillen auton sijasta)? *

- Kyllä
- Useimmiten
- Harvoin
- En ollenkaan
- En osaa sanoa

13. Oletko ollut tyytyväinen nykyisiin liikuntatottumuksiisi, jos ne ovat muuttuneet Covid-19-pandemian jälkeen? *

- Kyllä
- Useimmiten
- Harvoin
- En ollenkaan
- Liikuntatottumukseni ovat pysyneet ennallaan
- En osaa sanoa

14. Miten koet liikuntatottumustesi muuttuneen etäopiskelun aikana? (Voit valita useamman vaihtoehdon.) *

- Liikunnan määrä on lisääntynyt

- Liikunnan määrä on vähentynyt
- Liikunnan määrä on pysynyt melko samanlaisena
- Liikun enemmän yhdessä
- Liikun enemmän yksin
- En osaa sanoa

15. Oletko ollut huolissasi siitä, miten etäopinnot vaikuttavat arvosanoihisi? *

- Usein
- Satunnaisesti
- En juurikaan
- En osaa sanoa

16. Oletko huolissasi, miten etäopinnot vaikuttavat osaamiseesi tulevassa työssäsi? *

- Usein
- Satunnaisesti
- En juurikaan
- En osaa sanoa

17. Onko sinun ollut vaikeampi aloittaa opiskelua etäopintojen aikana? *

- Usein
- Satunnaisesti
- Ei juurikaan
- En osaa sanoa

18. Onko sinun ollut vaikeampi keskittyä opiskeluun etäopintojen aikana? *

- Usein
- Satunnaisesti

- Ei juurikaan
- En osaa sanoa

19. Opiskeletko yhdessä ystäväsi tai ystäväsi kanssa? *

- Usein
- Satunnaisesti
- En juurikaan
- En osaa tai halua sanoa

20. Kuinka usein olet kokenut stressiä kouluasioista etäopintojen aikana? *

- Joka päivä
- Useamman kerran viikossa
- Noin kerran viikossa
- Harvemmin
- En koe stressiä kouluasioista
- En osaa sanoa

21. Oletko kokenut stressisi lisääntyneen etäopintoihin siirryttyäsi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

22. Valitse seuraavista vaihtoehdoista kaikki ne, joita olet kokenut *etäopintojen aiheuttaneen sinulle*: *

- Unihäiriöt (esim. vaikeus nukahtaa, yölliset heräämiset, väsynyt olo herätessä, nukkuminen normaalia pidempään)
- Haluttomuus liikkua
- Lisääntynyt liikkumisen halu

- Levottomuus tai hermostuneisuus
- Vetämättömyys tai mielialan lasku
- Ahdistuneisuus
- Huoli koulussa pärjäämisestä
- Huoli omasta jaksamisesta
- Sydän- tai rintatuntemukset (esim. sydämen tykytykset, painon tunne rinnalla)
- Muu, mikä? _____
- En ole kokenut mitään edellämainituista
- En osaa sanoa

Liite 2. Saatekirje



Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

Hei!

Olemme LAB-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä sairaanhoitajaopiskelijoiden uni- ja liikuntatottumuksista etäopintojen aikana ja vertaamme saatuja tuloksia kansallisiin suosituksiin. Keräämme aineistomme sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella koulumme 2., 3. ja 4. vuoden sairaanhoitajaopiskelijoilta sekä Lahden että Lappeenrannan kampuksilta. Opinnäytetyömme on tarkoitus valmistua toukokuussa 2022.

Vastauksenne on meille tärkeä, koska sen avulla saamme tietoa etäopintojen vaikutuksista yksilön hyvinvointiin ja koulunkäyntiin. Kysely sisältää 5 kysymysryhmää ja yhteensä 22 kysymystä uni- ja liikuntatottumuksista, koulunkäynnistä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Kyselyyn vastaaminen vie vain noin 3–5 minuuttia mutta toivomme, että vastaatte huolellisesti ja mahdollisimman totuudenmukaisesti kysymyksiin.

Vastaukset ovat luottamuksellisia ja anonyymejä, joten sinua ei pystytä sen perusteella tunnistamaan. Aineisto säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen asti, jonka jälkeen se hävitetään asianmukaisesti. Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Viimeinen vastauspäivämäärä on 30.11.2021.

Kiitos ja hyvää syksyn jatkoa!

Ystävällisin terveisin,

Riina Kärkkäinen

sairaanhoitajaopiskelija, LAB-ammattikorkeakoulu

e-mail: riina.karkkainen@student.lab.fi

Heidi Nenonen

sairaanhoitajaopiskelija, LAB-ammattikorkeakoulu

e-mail: heidi.nenonen@student.lab.fi