



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Katja Försti ja Senni Huotari

Lepo opiskelijoiden stressin hallinnassa

Lepotelletapahtuma

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja AMK

Sairaanhoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

23.4.2019

Tekijä(t)	Katja Försti 1600730 Senni Huotari 1604589
Otsikko	Lepo opiskelijoiden stressinhallinnassa, lepotelttatapahtuma
Sivumäärä Aika	27 sivua + 5 liitettä 20.4.2019
Tutkinto	Sairaanhoitaja AMK
Tutkinto-ohjelma	Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Akuuttihoitotyö, Perusterveydenhuolto
Ohjaaja(t)	Eila-Sisko Korhonen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa yksipäiväinen lepotelttatapahtuma Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Lepotelttä-tapahtuma järjestettiin osana Hoitotyön Opiskelijoiden Terveyskäyttäytyminen ja Motivaatio hanketta Metropolia ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella huhtikuussa 2019. Tavoitteena oli herättää ammattikorkeakouluopiskelijat pohtimaan omaa elämänrytmiään ja suhdetta lepoon lepotelttä tapahtuman avulla.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää analysoidun teoriapohjan, jonka perustalle tapahtuma on rakennettu. Teoriapohjasta analysoitavaan aineistoon valikoitui 11 tieteellistä tutkimusta ja yksi essee tieteellisestä julkaisusta. Opinnäytetyötä ohjaavat kehittämiskysymykset olivat: 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressin hallinnassa? 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi? 3. Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut lepotelttä-tapahtumalle? Keskeisinä käsitteinä teoriapohjassa olivat lepo ja uni, opiskelijoiden mielenterveys, stressi ja ympäristön merkitys stressinhallinnassa.</p> <p>Teoriapohjasta nousseen aineiston analyysin perusteella lepotelttalle saadaan vakuuttavat perustelut. Useat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että mielenterveyden pulmat ja nukkumisen haasteet ovat yleisiä opiskelijoiden keskuudessa. Tutkitusti opiskelijoiden koulupoissaoloista suurin osa johtuu mielenterveydellisistä syistä, koska lepo ja uni jäävät suurella osalla liian vähäiseksi. Levon merkitys opiskelijan stressinhallinnassa näyttäytyy erittäin tärkeäksi asiaksi. Tutkimukset osoittavat, että lepoa edistävänä suunnitellulla ympäristöllä on myönteisiä vaikutuksia levon saavuttamiseksi ja lyhytkestoisilla iltapäivän voimaunilla voi parantaa yöunenlaatua sekä vireystilaa ja keskittymiskykyä päiväsaikaan. Lisäksi terveelliset elämäntavat ja riittävä yöuni ehkäisevät tutkitusti mielenterveysongelmien syntyä.</p>	
Avainsanat	Lepo, opiskelija, mielenterveys, stressi, ympäristö, lepotelttä

Author(s)	Katja Försti 1600730 Senni Huotari 1604589
Title	Rest in students stress management, rest-tent event
Number of Pages Date	27 pages + 5 appendices 23.4.2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Acute nursing, Nursing in primary health care
Instructor(s)	Eila-Sisko Korhonen, Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to produce a one-day rest-tent event for students of Metropolia University of Applied Sciences. The rest-tent event is a part of Nursing Students' Health Behavior and Motivation Project at Metropolia University of Applied Sciences' Myllypuro campus in April 2019. The aim is to arouse polytechnic students to reflect on their own rhythm of life and their relationship with rest by taking a break.</p> <p>The thesis contains the analyzed theoretical basis which the event is built on. 11 international research papers and one essay on scientific publication were selected from the whole theoretical basis. The development questions that guided the thesis were: 1. What is the significance of rest in managing students' stress? 2. What are good ways to achieve rest? 3. What are the rationales behind the rest-tent event? The key concepts in the theoretical foundation were rest and sleep, students' mental health, stress and the importance of the environment in stress management.</p> <p>Based on the analysis of the material raised from the theoretical basis, convincing arguments can be made for the rest-tent. Several international studies show that mental health problems and sleep challenges are common among students. The majority of the students' school absenteeism is due to mental illness because sleep and rest remain largely inadequate. The importance of rest in student stress management is very important. Studies show that the environment designed to stimulate sleep has a positive effect on achieving rest, and that short-term afternoon sleep can improve the quality of night-time sleep and alertness and concentration during daytime. In addition, healthy lifestyle and adequate nightlife have been proven to prevent mental health problems.</p>	
Keywords	Rest, student, mental health, stress, environment, rest-tent

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Näytön haku opinnäytetyön perustaksi	2
2.1	Aineiston keruumenetelmät, haku ja valinta	2
2.2	Aineiston analyysi	3
2.3	Analyysin kuvaus	4
2.4	Analyysin pohdinta ja johtopäätökset	11
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	13
4	Näyttö levosta tapahtuman perustaksi	14
4.1	Stressi	15
4.2	Lepo ja Uni	15
4.3	Ympäristön merkitys stressin hallinnassa	17
5	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus	19
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.2	Tapahtuman järjestäminen menetelmänä	20
5.3	Lepoteltan toimintasuunnitelma	20
5.4	Lepotelttä-tapahtuman raportti ja arviointi	21
5.4.1	Lepotelttatapahtuman kuvaus	21
5.4.2	Lepotelttatapahtuman arviointi, pohdinta ja johtopäätökset	24
6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	26
	Lähteet	28
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhaku-aulukko	
	Liite 2. Aineiston analyysitaulukko	
	Liite 3. Lepotelttatapahtuman kysely	
	Liite 4. Lepotelttatapahtuman vapaa palaute	
	Liite 5. Lepotelttatapahtuman posterit	

1 Johdanto

Opiskelijoiden lepo on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelumenestystä. Opiskelussa ja työssä on normaalia ajoittain kokea stressiä. Työ-turvallisuuskeskuksen mukaan stressi voi myös olla positiivista ja auttaa parempien työtulosten saavuttamisessa. (Työterveyskeskus 2014.) Pitkäkestoinen stressi vaikuttaa kuitenkin negatiivisesti opiskelijan jaksamiseen ja uupumus on tutkimusten mukaan eniten poissaoloja aiheuttava tekijä korkeakouluopiskelijoilla (Talvitie 2010: 6).

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi levon merkityksen opiskelijoiden stressin hallinnassa, koska monet tutkimukset osoittavat, että mielenterveysongelmat, stressi ja uupumus ovat yleisiä opiskelijoiden keskuudessa. Asia koskettaa suurta joukkoa ihmisiä joko suoraan tai välillisesti. Mielenterveysongelmat ovat jo suurin nuorella iällä eläköitymisen syy. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että mielenterveysongelmien ehkäisyyn on monia hyviä keinoja aivan käsiemme ulottuvilla. (Heiskanen - Salonen - Sassi 2006: 92.)

Opinnäytetyön ydinsisältö on tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa teoreettista tietoa opiskelijoiden mielenterveydestä, erityisesti stressin ja levon merkityksestä hyvinvoinnin tukemisessa. Tärkeänä osana on myös ympäristön vaikutus levon tuojana. Lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallisena osana lepotelttatapahtuma, johon opiskelijat voivat tulla levähtämään hetkeksi kesken kiireisen arjen.

Opinnäytetyön teoriaosuuden hyödynsaajina ovat opiskelijat ja opettajat ammattikorkeakouluissa sekä terveydenhoitoalan ammattilaiset, jotka kohtaavat työssään opiskelijoita. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden hyödynsaajina ovat ensisijaisesti Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijat ja opettajat.

Järjestämme lepotelttatapahtuman, jonka avulla on tarkoitus havahduttaa opiskelijoita miettimään omaa suhdettansa lepoon ja stressinhallintaan. Opinnäytetyössä käytetään näyttöön perustuvia keinoja levon edistämiseksi ja stressin vähentämiseksi ja tuodaan niitä tarjolle lepotelttatapahtumassa.

2 Näytön haku opinnäytetyön perustaksi

2.1 Aineiston keruumenetelmät, haku ja valinta

Menetelmänä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka teoriapohja toteutetaan soveltaen kirjallisuuskatsauksen menetelmiä. Aineistoa kerättiin perustaksi lepoteltilta tapahtumalle. Tietoa on haettu Cinahl-, Medic-, Pubmed-, Helka-, Finna-, ja Medline-tietokannoista. Hakukriteereinä aineiston keruussa oli artikkeleiden alle 15 vuoden ikä, artikkeleiden opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin vastaaminen ja tieteellinen luotettavuus.

Valinnassa korostui eniten, kuinka artikkeli vastasi opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin ja kuinka laadukas se oli. Halusimme ottaa mukaan myös aineistoa useista maista, nähdäksemme poikkeavatko tulokset opiskelijoiden hyvinvointiin ja lepoon liittyen eri maissa toisistaan merkittävällä tavalla. Halusimme myös tutkia, millaisia keinoja levon saavuttamiseksi eri maissa on käytetty ja poimia niistä opinnäytetyöhömme niitä, joista juuri opinnäytetyön hyödynsaajina olevat opiskelijat voisivat hyötyä.

Kirjallisuuskatsaus antaa luotettavan ja näyttöön perustuvan pohjan opinnäytetyölle ja toimii yhteenvedona jo aiheesta olemassa olevalle tutkitulle tiedolle. Kirjallisuuskatsauksen yhtenä tehtävänä on jo olemassa olevan teoriapohjan kehittäminen ja uuden teorian rakentaminen. Kirjallisuuskatsaus tuottaa tietoa siitä, mitä asiasta jo tiedetään ja mitä ei tiedetä sekä mahdollisesti tuottaa sellaisen teoreettinen tulos, jolla tutkimuskirjallisuudessa oleva aukko täyttyy. (Kananen 2017: 40-41.)

Cinahl-tietokannasta aineistoa haettiin hakusanoilla mental health OR stress AND students AND rest, joilla saatiin 84 osumaa, joista otsikoiden lukemisen jälkeen valittiin 8 ja tiivistelmien lukemisen jälkeen 5 osumaa, joista lopulta käytettiin 2 tutkimusta. Cinahl-tietokannasta aineistoa haettiin myös sanoilla healing* environment*, joilla saatiin 1676 osumaa, joista otsikoiden lukemisen jälkeen valittiin 8 ja tiivistelmien jälkeen 6, joista käytettiin kaikkia. Cinahl-tietokannoista haettiin aineistoa myös sanoilla student* sleep*, relaxing*art*, Managing whit stress, healing music, osumia saatiin yhteensä yli tuhat. Näistä valittiin otsikoitten jälkeen 33 ja tiivistelmien jälkeen käytettäväksi jäi 4 tutkimusta.

Medic-tietokannasta hakuja tehtiin sanoilla mielenterveys AND opiskelija AND lepo. Osumia saatiin 53, joista otsikoiden perusteella valittiin 10 ja tiivistelmien jälkeen 6, joista

ei valittu yhtään. Pubmed-tietokannasta haettiin sanoilla stress* AND student* AND mental* AND rest*. Näillä hakusanoilla saatiin 42 osumaa, joista otsikoiden perusteella luettavaksi valikoitui 5, tiivistelmien jälkeen 4, mutta yhtään ei lopulta valittu opinnäytetyön materiaaliksi. Finna- tietokannasta aineistoa haettiin sanoilla mielenterv* opisk* stres*. Osumia saatiin 76, joista otsikoiden jälkeen valittiin 7 ja tiivistelmien jälkeen 3, joista yhtään ei valittu. Helka-tietokannasta haettiin sanoilla Mielenterv* AND opisk*. Haulilla saatiin 85 osumaa, joista 4 valittiin otsikoitten perusteella ja yksi tiivistelmien lukemisen jälkeen, jota ei käytetty. Yhteensä kirjallisuuskatsauksen ja toiminnallisen osuuden näytön pohjaksi valikoitui 11 tieteellistä artikkelia ja yksi essee viidestä eri tietokannasta. (Tiedonhakutaulukko. Liite 1)

2.2 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä sovellamme aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita hakemalla aineistosta vastauksia opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden pohjaksi kerätty aineisto analysoitiin taulukoimalla. Taulukoinnin tarkoituksena on kertoa perustiedot käytetyistä tutkimuksista ja artikkeleista, niiden tarkoituksesta, aineistosta ja metodeista. Teoriapohjasta nostettiin varsinaiseksi analysoitavaksi aineistoksi vain laadukkaimmat ja tutkimuskysymyksiin parhaiten vastaavat artikkelit ja tutkimukset. Tarkoituksena oli myös kuvata kuinka käytetty aineisto vastaa opinnäytetyössämme esittämiin kehittämiskysymyksiin ja antaa perusteluita lepotelttä-tapahtuman järjestämiselle.

Sisällönanalyysi antaa perusmenetelmänä väljän tilan analyysitavan soveltamiselle. Useat eri laadullisen aineiston analyysimenetelmät kuuluvat sisällönanalyysin teoreettiseen viitekehykseen. Tutkija Timo Laine Jyväskylän yliopiston filosofian laitokselta on esittänyt yhdenlaisen esimerkin sisällönanalyysin rungoksi. Tuomi ja Sarajärvi kirjassaan, Laadullinen tutkimus kuvaavat Laineen esittämästä rungosta mukailleen version. (Sarajärvi - Tuomi 2009: 91-124.)

Versiossa ensimmäisenä kohtana on tehdä päätös siitä, mikä tekstissä on kiinnostavaa. Toisena kohtana analyysimenetelmässä on aineiston läpikäyminen ja kiinnostuksen kohteena olevien asioiden erottelu ja merkitseminen. Tässä kohtaa määräytyy, mitkä asiat jäävät tutkimusaineiston ulkopuolelle. Valitut asiat kerätään yhteen ja erotetaan muusta aineistosta. Kohdassa kolme aineisto luokitellaan, teemoitellaan ja tyypitellään

ja neljänneksi kirjoitetaan yhteenveto analyysin tekemisestä ja aineistosta tehdyistä löydöksistä.

Aiheen rajaaminen on tärkeää, jotta opinnäytetyön fokus saadaan pidettyä hallitusti valitussa aiheessa. Sarajärven ja Tuomen mukaan sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan, joita ovat aineistolähtöinen, teoriaohjaava ja teorialähtöinen analyysi. Näiden analyysityyppien väliset erot tulevat esiin analyysin päättelyprosessin muodossa. Yhtä oikeaa sääntöä tai tapaa analyysin tekemiseen ei kuitenkaan ole voitu osoittaa ja totuudellisen tutkimustuloksen saavuttaminen onkin monen tekijän summa, joissa tutkijan oma oivaltaminen, herkkyyys ja onnekkuuskin ovat vaikuttamassa. Aineiston perusteella tehdyt johtopäätökset ovat oleellisessa osassa. Yksin analyysin kuvaaminen järjestyksessä ei kerro tutkimuksessa tehdyistä löydöksistä, vaan ne kaipaavat rinnalleen tutkijan tekemiä johtopäätöksiä ja pohdintaa. Sisällönanalyysia voidaan käyttää etsittäessä tietoa esimerkiksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekemiseksi. Aineiston haku voidaan suorittaa etsimällä lähteistä vastausta käsillä oleviin kehittämiskysymyksiin. (Sarajärvi - Tuomi 2009: 91-124.)

Tutkimuksen tulosten analysoinninvaiheista ja tulkitsemisesta kirjoittaa samankaltaisesti myös Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara kirjassaan Tutki ja Kirjoita. Heidän mukaansa aineiston tulkinnalla tarkoitetaan aineistoa analysoidessa esiin nousevien merkitysten ja löydösten selkiyttämistä ja pohdintaa. Tulosten analyysistä tulisi tuottaa synteesiä, jossa aineistosta noussutta materiaalia on pohdittu ja tulkittu analyysistä saatujen tulosten pohjalta. Synteeseistä voidaan puhua myös nimellä yhteiset abstrahoivat linjaukset. Niihin on tärkeää kiinnittää huomiota, jotta tekeillä olevan työn pääseikat tulevat selkeästi ilmaistua ja koottua yhteen. (Hirsjärvi - Remes – Sajavaara 2004: 209-215.)

2.3 Analyysin kuvaus

Tässä opinnäytetyössä analyysimenetelmänä oli sisällönanalyysin periaatteita mukainen analyysitaulukko. Taulukossa kuvataan perustiedot käytetyistä tutkimuksista, niiden tarkoitukset, aineistot ja metodit sekä kuinka käytetyt tutkimukset ja artikkelit vastaavat tässä opinnäytetyössä esitettyihin kehittämiskysymyksiin ja antavat perusteet lepotellettapahtuman järjestämiselle. Analyysitaulukkoon nostettiin teoriapohjasta laadukkaimmat, ajankohtaisimmat ja parhaiten kehittämiskysymyksiin vastaavat artikkelit ja tieteelliset tutkimukset. Kehittämiskysymyksinä olivat: mikä on levon merkitys opiskelijoiden

stressin hallinnassa ja mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi. Lisäksi aineistosta haettiin perusteluja lepotelttatapahtuman järjestämiselle. Taulukoinnin tulokset analysoidaan ja niiden antaman näytön perustalle rakennamme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden, joka on lepotelttatapahtuma. (Liite 2: Aineiston analyysitaulukko)

Ensimmäisenä lähteenä mukaan otettiin kuvaileva ja tutkiva määrällinen, Brasilialainen tutkimus, joka oli nimeltään Stress triggers in educational environment from perspective of nursing students. Tutkimus oli vuodelta 2013 ja sen tarkoituksena oli tunnistaa stressitekijöitä hoitajaopiskelijoiden oppimisympäristöissä. (Hirsch ym. 2014.)

Ensimmäiseen kehittämiskysymykseemme tutkimus vastaa selkeästi opiskelijoiden olevan usein stressaantuneita, ja levon merkitys opiskelijan stressinhallinnassa on tärkeää. Toiseen tutkimuskysymykseen vastaukseksi nousevat keinoina elämässä olevien kuormittavien tekijöiden tunnistaminen ja välttäminen. Esimerkiksi huonot nukkumistottumukset ja elämäntavat haittaavat riittävää lepoa. Perusteluiksi lepotelttatapahtuman järjestämiselle tutkimuksesta nousevat opiskelijoiden levon tarpeen ja elämässä olevien kuormittavien tekijöiden tunnistaminen. Lepotelttatapahtuma voi herätellä ja auttaa opiskelijoita tunnistamaan stressille altistavia tekijöitä. (Hirsch ym. 2014.)

Toisena lähteenä mukaan otettiin määrällinen yhdysvaltalainen "secondary data" tutkimus vuodelta 2017. Tutkimuksen tekijä oli Robin Lockhart. Tutkimuksen nimi on Predictive relationship of positive lifestyle choices with emotional distress of undergraduate college students: an analysis of American college health association data. (Lockhart 2017.)

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena tutkia, miten kolme erilaista terveellistä elämäntapaa vaikuttaa college-opiskelijoiden tunne-elämän stressin kokemiseen. Se, kuinka aineisto vastaa ensimmäiseen opinnäytetyötä ohjaavaan kysymykseen, vahvistaa opinnäytetyömme aiheen tärkeyttä, kuvaamalla selkeästi, kuinka yleinen ja haastetta tuova ongelma stressin kokeminen opiskelijoiden keskuudessa on. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden stressi ja kuormittuneisuus ovat erittäin yleisiä ja vaikuttavat kielteisesti opiskelijoiden hyvinvointiin. Tutkimuksessa käy ilmi, että opiskelijat eivät saa riittävästi lepoa ja epävakaat nukkumistottumukset vaikuttavat aivoissa samoihin kemiallisiin reaktioihin kuin stressireaktiot aiheuttaen kuormitusta. Tutkimuksessa tulee selkeästi esiin, että lepo taas vaikuttaa aivojen välittäjäaineissa aiheuttaen vastakkaisen reaktion. Tutkimus to-

distaa, että levolla on tärkeä merkitys opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen. Vastauksena toiseen kehittämiskysymykseen hyviksi levon saavuttamisen keinoiksi nousee hyvien elintapojen merkitys, säännöllinen ja riittävä laadukas yöuni ja terveellinen ravinto. Näiden keinojen nähdään edistävän stressinsietoa ja lisäävän levon ja hyvinvoinnin kokemusta. Tutkimuksen mukaan stressitason alentuminen lisää psyykkistä ja fyysistä levon kokemista, joka lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tähän Lepotelta-tapahtumalla voidaan konkreettisesti tarjota opiskelijoille mahdollisuus kokea lepoa ja sen vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja sitä kautta oppia tunnistamaan omaa levon tarvettaan konkreettisesti. (Lockhart 2017).

Kolmantena lähteenä käytettiin Nurs Admin-lehden artikkelia vuodelta 2004. Artikkelin kirjoittaja oli Jayne Felgen ja artikkeli nimeltään Caring and healing environment. Artikkelin on yli kymmenen vuotta vanha ja ei siksi saanut niin suurta painoarvoa teoriapohjan rakentamisessa. Halusimme ottaa sen mukaan aineistoon, koska se erittäin hyvin kuvasi kuinka hoitava ympäristö voi vaikuttaa erittäin positiivisesti stressin vähentämisessä ja parantumisen edistämässä. Artikkelin ei suoraan kuvaa opiskelijoiden lepoon liittyviä asioita, mutta keinot tukevat hyvin myös opiskelijoiden levon saavuttamista. Artikkelissa turvallinen ja mukava tila, jossa on pieniä, kauniita lepoa edistäviä yksityiskohtia voi edistää levon kokemista. Myös luonnonvalo, yhteys luontoon, taide, musiikki, veden äänet ja tilan yksityisyys ovat artikkelin mukaan voitu näyttöön perustuvasti todeta parantumista edistäviksi. Artikkelista saamamme tieto tukee perustaa, jolle lepoteltatapahtuma järjestetään. Artikkelin antaa myös lepoteltatapahtuman järjestämiselle tärkeän merkityksen, ympäristötekijöiden positiivisten vaikutusten vuoksi. Tämän artikkelin perusteella valitsimme lepoteltassa käytettävän taustamusiikin. (Felgen 2004.)

Yhdysvaltalaiset tutkimusentekijät Dina Byers, Barbara Kearney ja Sharon Myatt tutkimuksessaan *Creating a healing environment: Nurse to nurse caring in critical care unit*, olivat tutkineet hoitavan ympäristön vaikutusta hoitajien voimaantumiseen ja keskinäisiin suhteisiin. Kysymyksessä oli yhdistelmä tutkimus vuodelta 2011, jossa oli määrällinen ja laadullinen lähestymistapa. Tutkimus tuo selkeästi esiin, että hoitavalla ympäristön suunnittelulla on voimaannuttava vaikutus hoitajien jaksamiseen ja keskinäisiin suhteisiin. Voidaan ajatella, että mikä on sovellettavissa hoitajien jaksamiseen tehohoitoyksikössä, on myös melko suoraan sovellettavissa terveydenhoitoalanopiskelijoiden voimaantumiseen. Ympäristön muuttaminen rauhoittavaksi ja hoitavaksi nähtiin hyvänä keinona lisätä tehohoitoyksikön hoitajien voimaantumista ja parantamaan hoitajien keski-

näisiä suhteita. Tämä tutkimus otettiin neljäntenä mukaan analyysiin, sen antaman hyvän ympäristön vaikutuksia kuvaavan aineistonsa vuoksi. (France - Byers – Kearney – U.Myatt, 2011.)

Sao Paolais-tutkimus vuodelta 2016, tekijöinä Teresa Celia de Mattos Moraes dos Santos, Milva Maria Figueiredo De Martino, Jaqueline Girnos Sonati Ana Lucia De Faria, Eliana Fátima de Almeida Nascimento, otettiin mukaan analyysipohjaan, koska se antaa opiskelijoiden terveyskäyttämisen ja unen välisestä suhteesta hyvän ja selkeän kuvan. Aineisto täytti myös aineistonhakuun asettamamme ikä- ja laatukriteerit ja siksi valittiin viidentenä tutkimuksena analyysiaineistoon mukaan. Aineisto antoi myös jonkinlaista vertailukohtaa opiskelijoiden terveys- ja unitottumuksista kansainvälisesti ja näyttäisi, että on erittäin yleistä, että opiskelijoilla on paljon stressiä ja nukkumiseen liittyviä pulmia riippumatta kansallisuudesta. Tutkimus osoittaa selvästi, että yöllisen unen laatu vaikuttaa opiskelijoiden päiväaikaiseen vireystilaan. Tutkimuksesta nousee myös opinäytetyöllemme erittäin tärkeä havainto päiväaikaisten lyhyiden nokosten vaikutuksesta opiskelijan laadukkaan yöunen ja levon edistäjänä. Tutkimus myös selkeästi osoittaa, että 20 minuuttia pidemmät päiväunet aiheuttavat vastakkaisen vaikutuksen suhteessa yöunen laatuun ja päiväväsyykseen. Pitkiä päiväunia nukkuvilla oli huonompi unenlaatu kuin lyhyempiä unia nukkuvilla. (Santos – Martino – Sonati – Faria – Nascimento 2016).

Samankaltaista tutkimustietoa antaa myös yhdysvaltalainen määrällinen tutkimus vuodelta 2015. Tutkimus on julkaistu Journal of American college health lehdessä ja sen tekijöinä ovat olleet Lichuan Ye, Stacey Hutton Johnsson, Kathleen Keane, Michael Manasia, Matt Gregas. Tutkimus on nimeltään Napping in college students and its relationship with nighttime sleep ja se valikoitui kuudentena lähteenä mukaan aineistoon. (Ye – Johnsson – Keane – Manasia – Gregas 2015).

Tutkimuksessa on ollut mukana 440 opiskelijaa, joilta on kerätty tietoa haastattelemalla. Tutkimus on laadukas ja tuore ja kertoo selkeästi, että levolla on tärkeä merkitys opiskelijan stressinhallinnassa. Tutkimuksen otos on myöskin riittävän laaja antaakseen luotettavaa tietoa tutkitusta aiheesta. Tutkimuksessa tulee esiin opiskelijoiden moninaiset nukkumiskäyttämisen haasteet, samansuuntaisesti kuin useissa muissakin tutkimuksissa, joita analyysimateriaalissamme on käytetty. (Ye – Johnsson – Keane – Manasia – Gregas 2015).

Tutkimuksessa on myös kiinnitetty huomiota ja tutkittu unen pituuden ja ajallisen sijoittumisen merkitystä opiskelijoiden päiväaikaiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Tämäkin tuore ja kattava tutkimus tuo selkeästi esiin, että lyhyet 10-20 minuutin päiväunet auttavat opiskelijoiden kognitiivista selviytymistä ja lisäävät levon kokemista. Tutkimus antaa samankaltaisia tuloksia kuin Sao Paololais-tutkimuskin suhteessa pidempiin uniin päiväsaikaan. (Santos – Martino – Sonati – Faria – Nascimento 2016). Pidemmät päiväunet heikentävät yöllisen unen laatua, kertoo tämäkin tutkimus. Laadukkaan yöunen ja päiväaikaisen suoriutumiskyvyn välillä oli nähtävissä selkeitä yhteyksiä ja laadukkaalla unella voitiin ennaltaehkäistä monia psyykkisiä oireita ja päiväaikaista uupumusta. Tämä tutkimus vahvistaa tieteellistä perustaa, jolle lepoteltoa-tapahtuma perustuu ja antaa vahvan perustelun tapahtuman järjestämiselle. Tämän ja useiden tutkimusten perusteella opiskelijoiden lepo jää liian vähäiseksi (Ye – Johnsson – Keane – Manasia – Gregas 2015).

Aineistoon mukaan seitsemäntenä lähteenä valikoitui laadullinen yhdysvaltalais-tutkimus vuodelta 2013, jossa naisopiskelijoiden unitottumuksien ja stressin välistä suhdetta oli tutkittu osana laajempaa terveystietäytymiseen liittyvää tutkimusta. Tutkimuksen tekijöinä olivat Shih-Yu Lee, Caroline Wuertz, Rebecca Rogers ja Yu-Ping Chen. Tutkimus oli nimeltään Stress and sleep disturbances in female college students. Tutkimus valittiin mukaan analyysipohjaan, koska se vastaa hyvin kaikkiin kehittämiskysymyksiin ja täyttää ikä- ja laatuvaatimukset ja on riittävän laaja antaakseen luotettavaa tietoa tutkitusta aiheesta. (Lee – Wuertz – Rogers – Chen 2013).

Tutkimuksen mukaan 46% prosenttia otoksen naisopiskelijoista kokivat päiväväsymystä ja 61% kliinisesti merkittävää uupumusta. Lähes kaikilla oli jonkinlaisia univaikeuksia tai liian lyhyitä yöunia. Tutkimuksessa oli vertailtu normaalisti nukkuvia ja huonommin nukkuvia ja unen vaikutusta stressitasoon ja päiväaikaiseen väsymykseen. Tämäkin tutkimus alleviivaa aiheemme tärkeyttä ja levon ehdotonta tärkeyttä opiskelijan stressinhallinnassa. (Lee – Wuertz – Rogers – Chen 2013).

Toiseen kehittämiskysymykseemme levon keinoiksi tästä aineistosta nousee tiedon jakamisen tärkeys ja opiskelijoiden oma levon tarpeen tunnistaminen. Myös erilaiset interventiot, joissa terveellisistä elämäntavoista ja terveyttä edistävästä unitottumuksista annetaan tietoa, nähtiin avainasemassa oleviksi välineiksi edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Lepotelta interventiona tulee hyvin perustelluksi tästä aineistosta nousseen tieteellisen näytön perustalle. Opiskelijan havahduttaminen oman levon tarpeen tunnistamiseen

auttaa opiskelijan stressinhallinnassa ja lepoteltoa interventiona voi toimia havahduttajana (Lee – Wuertz – Rogers – Chen 2013).

Kahdeksantena lähteenä analyysiaineistossa mukana oli artikkeli ruotsalaistutkimuksesta nimeltä The process of developing and implementing a complex nursing intervention study in an ICU. Tutkimuksen tekijät olivat Berit Lindahl ja Ingegerd Bergbom. Tutkimus on vuodelta 2012. Se täyttää asettamamme sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tutkimus ei suoraan koske opiskelijoiden lepoa tai stressinhallintaa, mutta tulokset ovat sovellettavissa ainakin terveydenhoitoalan opiskelijoihin ja epäsuoremmin muiden alojen opiskelijoihin. (Lindahl – Fridh – Johansson 2010.)

Aineistossa on tutkittu ympäristötekijöiden vaikutusta potilaiden paranemisprosessiin akuuttihoitoyksikössä. Tutkimuksessa oli vertailtu tavallisen huoneen ja näyttöön perustuvasti parantumista edistäväksi rakennetun huoneen avulla ympäristön vaikutuksia potilaiden parantumisprosessiin akuutihoidossa. Tutkimuksesta levon saavuttamisen keinoiksi nousevat hiljaisuus, rentouttava äänimaailma, sopiva valaistus ja yhteys luontoon. Ja aineistosta nousee myös tarve tutkimukselle siitä, kuinka ympäristö voi vaikuttaa lepoon ja parantumiseen. Voimme ajatella, että tämä opinnäytetyö ja sen toiminnallinen osuus voivat olla yhtenä osana lisäämässä tutkimusta tällä aihealueella. (Lindahl – Fridh – Johansson 2010.)

Elisabeth Osuchin ja Charles C. Engel Jr:n useista tutkimuksista koostuva artikkeli Research of the treatment of trauma spectrum responses: The role of the optimal healing environment and neurobiology valittiin yhdeksäntenä lähteenä mukaan analyysiaineistoon. Tutkimus on vuodelta 2004 ja valitsimme sen mukaan aineistoon, koska se kertoo hyvin taustaa aikaisemmasta tutkimuksesta, joka tiiviisti liittyy aiheeseemme ja lisäksi antaa erittäin kattavan kuvan ympäristön vaikutuksesta neurobiologiaan ja stressitilojen hoitamiseen, optimaalisesti hoitavan ympäristön avulla. Yhtä kattavaa tietoa emme muista artikkeleista löytäneet, joka olisi näin syvällisesti vastannut stressin ja levon vuoropuheluun koskeviin kysymyksiimme. (Osuch - Engel 2004.)

Artikkelissa on tutkittu optimaalisimmin parantumista edistävän ympäristön (OHE- optimal healing environment) vaikutusta posttraumaattisen stressihäiriön hoitomuotona. Posttraumaattinen stressihäiriö on tavallista stressitilaa vakavampi ja pitkäkestoisempi tila ja vaatii monesti pitkäaikaista kuntoutusta. Ympäristöllä on todettu olevan hoitava

vaikutus PTS:n hoidossa vaihtoehtoisena hoitomuotona lääkehoidon rinnalla tai vaihtoehtona. Tutkimuksessa optimaalisen ympäristön parantava vaikutus perustetaan sille, että elinympäristömme voi olla sekä trauman aiheuttaja, että sen hoitaja. Artikkelissa otettiin esiin myös erilaisia henkisiä keinoja stressinhallintaan ja levon saavuttamiseen, mutta halusimme tietoisesti rajata ne tämän opinnäytetyön ulkopuolelle ja keskittyä stressin ja levon vuoropuheluun. Halusimme, että tästä opinnäytetyöstä nousseet keinot levon saavuttamiseksi eivät olisi sidottuja mihinkään uskonnolliseen tai katsomukselliseen suuntaukseen, vaan olisivat kaikille katsomuksesta riippumatta vapaasti käytettävissä. Tutkimuksessa tuli ilmi laajasti levon ja optimaalisesti parantumista edistävaksi suunnitellun ympäristön vaikutus ihmisen neurobiologisiin prosesseihin, kortisolitasoihin, verenpaineisiin ja solutason muutoksiin saakka. Tämä artikkeli antoi meille syvällisen näkemyksen ympäristön parantavasta vaikutuksesta stressinhallinnassa ja vahvisti perustamme lepoteltoa-tapahtuman järjestämiselle. (Osuch - Engel 2004.)

Kymmenes mukaan valittu aineisto oli Yhdysvalloissa vuonna 2009 tehty tutkimus, jonka tarkoituksena oli tutkia näyttöön perustuvan ympäristönmuotoilun vaikutusta USA:n armeijan rintamalla haavoittuneiden sotilaiden ja heidän omaistensa paranemisprosesseissa. Tutkimuksen nimi on *Creating healing environments in support of the U.S. military: a commitment to quality through the built environment* ja sen tekijöinä olivat S. Ward Casscells, Colonel Thorn Kurmel ja Ed Ponatoski. Tutkimus mahtuu vielä kymmenen vuoden ikähaarukkaan ja voidaan siksi ottaa mukaan laajentamaan teoriapohjaa, jolle lepotellettatapahtuma rakentuu. (Casscells, Kurmel, Ponatoski 2009.)

Tutkimus ei suoraan vastaa ensimmäiseen kehittämiskysymykseemme, mutta levon saavuttamisen keinot ovat hyvinkin sovellettavissa stressin kanssa kamppailevan opiskelijan elämään. Tutkimuksesta hyväksi levon saavuttamisen keinoiksi nousivat optimaalinen valaistus, yhteys luontoon, luonnonäänet, pehmeät pintamateriaalit, miellyttävä lämpötila ja yksityisyys. Tutkimus antaa vahvistusta lepoteltoa tapahtumalle tuottaen selkeästi tuloksen, jossa on näyttöä siitä, että ympäristöllä on vaikutusta levon saavuttamisessa ja parantumisen edistämässä. (Casscells, Kurmel, Ponatoski 2009.)

Yhdenteenätoista mukaan otettuna aineistona oli yhdysvaltalainen, hoitotieteellisessä julkaisussa 2014 vuonna julkaistu essee, johon oli koottu tietoa eri tutkimuksista. Essee oli nimeltään *A culture of quiet: caring for patients by creating an environment for healing*. Esseän kirjoittajat olivat Terri Long ja Patti Stover. Esseessä oli käsitelty hiljaisuuden

merkitystä parantamista edistävänä tekijänä potilaan toipumisprosessissa sairaalaympäristössä. Tutkimuksen mukaan sairaalaympäristössä korkea melutaso voi aiheuttaa potilaille takykardiaa ja meluisalla ympäristöllä ja stressillä voi olla pitkäkestoisia negatiivisia vaikutuksia aivotointoihin. (Long – Stover 2014.)

Opiskelijat elävät myös usein kiireistä arkea ja joutuvat viettämään aikaa meluisissa ympäristöissä, joissa on paljon ärsykeitä. Esseestä nousseet keinot levon saavuttamiseksi, voivat olla hyödyllisiä myös opiskelijan levon saavuttamiseksi ja stressin hallitsemiseksi. Esseessä kerrotaan, että tutkimuksissa on todettu, että silmäsuojaimet, korvatulpat ja kuulokkeet ovat hyviä välineitä levon saavuttamiseksi meluisassa ympäristössä ja niitä on suositeltu sairaalapotilaille käytettäväksi paranemisprosessin edistämiseksi. Tutkimuksissa oli myös havaittu hyväksi pitää puheääni hiljaisena ja pehmeänä ja määritelty hiljaisuudelle kellonaikarajoitukset. Tiedon antaminen levon saavuttamisen keinoista tulee tässäkin lähteessä esille. Tilan yksityisyys ja hiljaisuuden kulttuurin luominen on nähty tärkeäksi näissä tutkimuksissa, joista essee on koostettu. Tämä essee antoi meille myös perusteita lepotelttatapahtuman paikan valinnalle ja kuinka itse tapahtumassa meidän järjestäjien voisi olla hyvä käyttäytyä hiljaisuuden mahdollistajina. (Long – Stover 2014.)

Kahdententoista artikkelina mukaan otettiin määrällinen ja laadullinen monitasoinen analyysitutkimus Yhdysvalloista. Siinä tutkittiin stressin, masennuksen ja uniongelmien yhteyttä college-opiskelijoilla. Mukana tutkimuksessa oli noin 400 opiskelijaa. Tutkimuksen mukaan huonosti nukkuvilla opiskelijoilla oli yli kolminkertainen riski saada stressitai masennusoireita, verrattuna niihin, jotka nukkuivat riittävästi laadukasta unta. Tietoteknisten laitteiden vaikutus huonoon unenlaatuun nousi esiin. Levon saavuttamisen keinoiksi nousivat terveelliset elämäntavat ja ruokavalio ja määrällisesti riittävä laadukas uni. Tutkimuksen mukaan mielenterveyden tukemiseksi järjestettävät interventiot voivat olla hyviä keinoja opiskelijoiden mielenterveyden lisäämiseksi. (Wallace – Boynton – Lytle 2017: 187-190.)

2.4 Analyysin pohdinta ja johtopäätökset

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että aiheesta oli kaiken kaikkiaan kattavasti aikaisempaa tutkittua tietoa saatavilla kansainvälisesti. Kotimaista tutkimusta taas oli vaikeampi löytää. Hakusana lepo ei sinänsä tuottanut suomeksi tai englanniksi kovinkaan hyviä tuloksia, joten siirryimme etsimään aineistoa uneen liittyvien tutkimusten piiristä. Uneen

liittyvillä hakusanoilla saimme laajemmin osumia, jotka liittyivät aiheeseemme. Näyttäisi kuitenkin, että tutkimukset levosta ovat vähäisiä. Levon tutkiminen olisi kuitenkin erittäin tärkeää, koska näyttöä sen puutteesta ja puutteen vaikutuksista kuitenkin löytyy sivulöydöksinä uneen liittyvistä tutkimuksista.

Opiskelijoiden mielenterveysongelmat ja uupumus ovat erittäin ajankohtaisia puheenaiheita ja ne koskettavat suurta ihmisjoukkoa, joko suoraan tai välillisesti. Kaikissa aineistossamme olevissa opiskelijoita käsittelevissä tutkimuksissa tulee ilmi, että opiskelijoilla on paljon mielenterveyden alueelle liittyviä pulmia ja haasteita nukkumiseen liittyen. Määrällisesti riittämätön tai huonolaatuinen uni vaikuttaa päiväaikaiseen vireystilaan ja jaksamiseen. Väsymys ja uupumus opiskelijoiden keskuudessa on eniten sairauspoissaoloja aiheuttava yksittäinen syy. Myös se, että suuri joukko opiskelijoista lepää liian vähän on tosiasia analysoimamme aineiston valossa. (Lee – Wuertz – Rogers – Chen 2013; Santos – Martino – Sonati – Faria – Nascimento 2016; Hirsch ym. 2014; Lockhart 2017.)

Jos mietimme vastausta ensimmäiseen kehittämiskysymykseen, eli mikä on levon merkitys opiskelijan stressinhallinnassa, aineistosta nousee esiin useita asioita. Epäselväksi ei jää yhdessäkään tutkimuksessa se, että lepo on ensisijaisen tärkeää ja vaikuttaa kaikkien suoriutumiseen oleellisesti. Levon puute aiheuttaa isolta osalta monia stressiin liittyviä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia oireita. Kyseessä on siis useissa kansainvälisissä tutkimuksissa esiin noussut asia, joka on todellinen haaste ajassamme ja vaatii huomiotamme. Levon merkitystä ja tärkeyttä ei voi tarpeeksi alleviivata. Lepo tai sen puuttuminen vaikuttaa tutkitusti kaikkiin elämän osa-alueisiin, joko suoraan tai välillisesti ja sillä on oleellinen yhteys opiskelijan stressinhallintaan.

Analyysiaineistomme antaa myös kattavasti keinoja levon saavuttamiseksi ja ympäristön merkitys hyvinvoinnin lisääjänä nousee selkeästi esiin. Keinot valitsemissamme lähteissä ovat kautta linjan yhdenmukaisia ja puhuvat vahvasti ympäristön positiivisen vaikutuksen puolesta levon ja parantumisen edistämiseksi ja saavuttamiseksi. (Osuch - Engel 2004.) Myös terveelliset elämäntavat ja riittävä yöuni ovat tutkimusaineiston perusteella hyvinvointia ja lepoa edistäviä keinoja. Yhdenmukaisesti tutkimusaineistosta nousee myös ympäristön negatiivinen vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen. Myös runsas elektronisten laitteiden käyttö ja kofeiinipitoiset juomat on tutkittu aiheuttavan unenlaadun ja määrän heikentymistä ja välillisesti päiväaikaiseen jaksamiseen ja erilaisten psyykkisten oireiden ilmentymiseen. (Wallace – Boynton – Lytle 2017: 187-190.)

Erittäin mielenkiintoiseksi löydökseksi tässä aineistossa nousee ympäristön käsittäminen joko trauman aiheuttajana tai sen hoitajana. Se antaa syvällisen pohjan sen ymmärtämiselle, että ympäristöllä on todella tärkeä merkitys opiskelijan stressinhallinnassa ja että hoitavaksi suunnitellulla ympäristöllä voidaan edistää opiskelijoiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Osuch - Engel 2004.) Tila, jossa on mahdollisuus lepoon ja tutkitusti 10-20 minuutin voimaunet iltapäivällä ovat konkreettisia keinoja opiskelijoiden mielenterveyden tukemiselle ja unenlaadun ja määrän parantamiselle. Lähes kaikissa analysoimissamme lähteissä lepoa ja parantumista edistävä ympäristö kuvautuu rauhallisena, hiljaisena, turvallisena paikkana, jossa valaistukseen, lämpötilaan, visuaaliseen ulkoasuun, materiaaleihin, muotoiluun on kiinnitetty erityistä huomiota. Rentouttavalla musiikilla tai luonnonäänillä on tutkittu olevan lepoaja parantumista edistävä vaikutus. (Lindahl – Fridh – Johansson 2010.)

Analysoimastamme aineistosta nousee kattavat perusteet lepoteltoa-tapahtuman järjestämiselle. Rauhallinen, turvallinen ja kaunis tila, joka on eristetty meluisasta ympäristöstä ja jossa on otettu huomioon materiaalien mukavuus, lämpötila, valoisuus ja rentouttava äänimaailma on hyvin perusteltavissa aineistomme pohjalta. (Long – Stover 2014.), (Casscells, Kurmel, Ponatoski 2009.) Myöskin tutkimustulokset 10-20 minuutin voimaunista yöunenlaadun parantajana ja päiväaikaisen vireystilan edistäjänä tukevat lepoteltoa perusteltavuutta ja hyödyllisyyttä opiskelijan stressinhallinnassa. (Santos – Martino – Sonati – Faria – Nascimento 2016). Tiedonjakaminen ja terveyteen liittyvät interventiot on todettu myös hyväksi tavoiksi parantaa opiskelijoiden elämänlaatua. (Wallace – Boynton – Lytle 2017: 187-190.)

Lepoteltoa-tapahtumalla voimme vastata myös tähän haasteeseen. Opinnäytetyömme tavoite, joka on herättää ammattikorkeakouluopiskelijoita pohtimaan omaa elämänrytmiään ja suhdetta lepoon lepoteltoa-tapahtuman avulla saa näin luotettavan ja kattavan tieteelliseen tutkimukseen perustuvan pohjan, jolle se rakentuu.

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tarkoituksena on tuottaa yksipäiväinen lepoteltoa-tapahtuma Metropolian ammattikorkeakoulun opiskelijoille osana Hoitotyön Opiskelijoiden Terveyskäyttäytyminen ja Motivaatio hanketta Metropolia ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella huhtikuussa 2019.

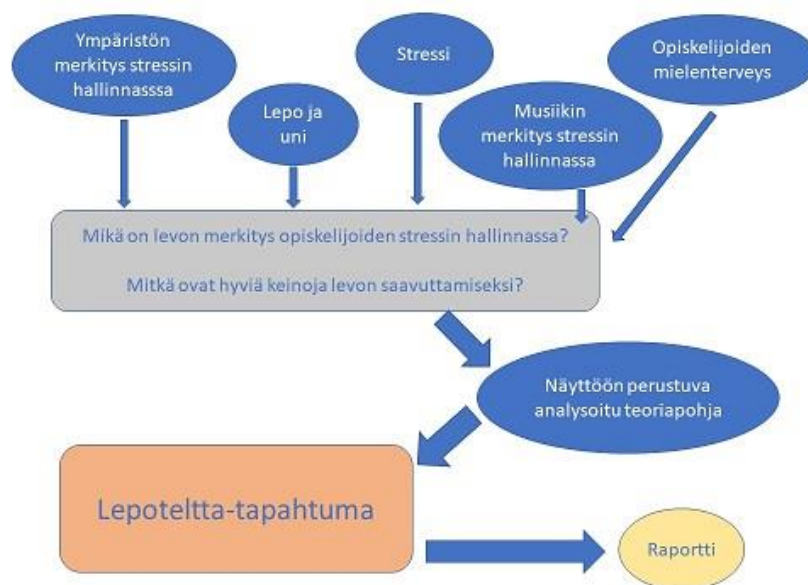
Tavoitteena on herättää ammattikorkeakouluopiskelijat pohtimaan omaa elämänrytmiään ja suhdetta lepoon lepotelttatapahtuman avulla.

Opinnäytetyötä ohjaavat kehittämiskysymykset ovat:

1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressin hallinnassa?
2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?
3. Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut lepoteltta-tapahtumalle?

4 Näyttö levosta tapahtuman perustaksi

Tapahtuma rakentuu näyttöön perustuvan tiedon pohjalle. Keskeisinä käsitteinä ovat opiskelijoiden mielenterveys, lepo, uni, stressi sekä ympäristön vaikutus stressin hallinnassa ja levon välineenä. Opinnäytetyötä ohjaaviin kehittämiskysymyksiin on etsitty näyttöön perustuvia vastauksia kotimaisista ja kansainvälisistä tieteellisistä artikkeleista ja tutkimuksista. Prosessia on havainnollistettu kuviossa 1.



Kuvio 1. Opinnäytetyön vaiheet

4.1 Stressi

Voidaan todeta, että stressi on aina ollut osa ihmisyyttä. Stressi on ymmärretty prosessina, joka lähtee käyntiin tulossa olevasta uhkaavasta tai pahaenteisesta tapahtumasta. On olemassa useita stressin laukaisevia tekijöitä, jotka voidaan jakaa helposti havaittaviin ja vaikeasti havaittaviin tekijöihin. Helposti havaittavia stressin laukaisijoita ovat esimerkiksi väkivalta, rahaongelmat tai perheen kriisit. Vaikeammin havaittavia ovat päivittäin tapahtuvat asiat, jotka hiljalleen laukaisevat stressiä. (Hirsch ym. 2014: 2.)

Stressitiloja voidaan kuvata joko lyhytkestoiseksi tai krooniseksi tiloiksi. Pitkään jatkunutta tai usein toistuvaa stressitilaa kutsutaan krooniseksi stressiksi. Hyvin voimakas, lyhytkestoinen stressitila ja usein toistuvat matala-asteiset stressitilat saattavat olla kuitenkin yhtä pahoja vaikutuksiltaan. (Keltikangas-Järvinen 2008: 176.)

Yksittäinen lyhytkestoinen tapahtuma voi siis olla stressin laukaisevana tekijänä tai se saattaa aktivoitua pitkäaikaisesta kuormituksesta. Fysiologiset stressijärjestelmät aktivoituvat stressin vaikutuksesta eri tavoin, riippuen stressin ajallisesta kestosta. Autonomisen hermoston reaktiot aktivoituvat lyhytkestoisessa stressissä nopeasti palautuen nopeasti lähtötasolle. Hormonaaliset säätelyjärjestelmät, jotka reagoivat ja palautuvat hitaammin, aktivoituvat, kun ihminen altistuu pitkäkestoiselle stressille. (Peltomaa 2016: 51.)

Opiskelijoiden terveysbarometrissa selviää, että stressiasteikolla 0 (en lainkaan) - 10 (hyvin paljon) on 70% ammattikorkeakouluopiskelijoista valinnut arvon 6-10. Keskiarvo valinnoista 6.41. (Otus. 2016: 50-51.)

4.2 Lepo ja Uni

Epävakaat nukkumistottumukset vaikuttavat ihmisen aivoissa samaan kemialliseen reittiin kuin stressireaktiot. Lepo taas tutkitusti vähentää stressin vaikutusta. (Lockhart 2017: 17.) Sao Paololaisessa yliopistossa on tutkittu hoitoalan opiskelijoiden unen laatua ja määrää. Vertailuryhmänä oli opiskelijat, jotka opiskelivat ja opiskelijat, jotka tekivät työtä opiskelujen ohella. Tutkimuksen mukaan hoitoalan opiskelijoiden yöunen määrällä ja laadulla on suora vaikutus päiväaikaiseen väsymykseen. Tutkimuksessa varsinkin ne opiskelijat, jotka kävivät töissä opiskelujen lisäksi, olivat aamuisin väsyneimpiä. Etenkin

vuorotyö, ja ilta- ja yövuorot vaikuttivat kuormittavasti opiskelijoitten jaksamiseen. Opiskelijoiden keskuudessa, jotka yhdistivät työn ja opiskelun, havaittiin aamuväsymystä, päänsärkyä, uneliaisuutta oppitunneilla, ongelmia ruoansulatuksessa, uupumusta tai unettomuutta. Tutkimuksessa kävi ilmi tarve opiskelijoiden ohjaukselle, liittyen hyvään unirytmiin, terveelliseen ravintoon ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan myös runsas digitaalilaitteiden käyttö vaikutti negatiivisesti laadukkaan unen toteutumiseen. (Santos – Martino – Sonati – Faria – Nascimento 2016: 659-652.)

Määrällisesti riittämätön uni on todettu monien laajojen tutkimusten perusteella syyksi tai vaikuttavaksi tekijäksi useisiin terveysvaivoihin, kuten sydänsairauksiin, korkeaan verenpaineeseen, diabetekseen tai mielenterveyden ongelmiin. Riittämätön uni lisää myös ylipainoisuuden riskiä. Unen laadulla näyttää olevan suurempi vaikutus opiskelijoiden stressinhallinnassa ja masennuksen ehkäisyssä kuin unen määrällä. Alkoholi, kofeiini ja tietoteknisten laitteiden käyttö tutkitusti heikentää unen laatua. Nuorilla aikuisilla elämänmuutokset, työn ja opiskelun yhteensovittaminen, muuttaminen pois vanhempien luota, haasteet ihmissuhteissa ja muut elämänmuutokset saattavat vaikuttaa heikentävästi sekä unen laatuun, että määrään. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden depressio- ja stressioireet olivat yhteydessä uniongelmiin ja sen vuoksi olisikin tärkeää huolehtia vähintään kahdeksan tunnin mittaisesta, hyvälaatuisesta unesta. (Wallace – Boynton – Lytle 2017: 187-190.)

Päiväunien vaikutusta opiskelijoiden yöuneen on myös tutkittu amerikkalaisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksen mukaan opiskelijat, jotka nukkuivat yli kolme kertaa viikossa yli kahden tunnin päiväunet, olivat suurimmassa riskissä saada depressiivisiä oireita, päiväväsymystä, päänsärkyä, kohonnutta verensokeria ja huonoa unenlaatua öisin. Tutkimuksen mukaan 10-20 min päiväunet taas paransivat unenlaatua ja ehkäisivät tehokkaasti uupumusta ja kuormittuneisuutta päiväsaikaan. On tutkittu, että tällaiset alle 20 minuutin keskipäivän ”voimaunet” edistävät kognitiivisia kykyjä, vähentävät kehon hälytystilaa, eivätkä vaikuta yöllisen unen määrään tai laatuun negatiivisesti. Joten päiväaikaisen levon kestolla ja ajankohdalla on huomattava merkitys, jos tavoitellaan stressin siedon ehkäisyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Ye – Johnsson – Keane – Manasia – Gregas 2015: 88-90)

Yöunen merkitystä päiväväsymyksen määrään oli tutkittu yhdysvaltalaisessa laadullisessa tutkimuksessa, jossa oli mukana 103 naisopiskelijaa ammattikorkeakouluista. Tutkimuksessa oli vertailtu normaalisti nukkuvia ja huonommin nukkuvia ja unen vaikutusta

stressitasoon ja päiväaikaiseen väsymykseen. Tutkimuksen mukaan 46% prosenttia otoksen naisopiskelijoista kokivat päiväväsymystä ja 61% kliinisesti merkittävää uupumusta. Lähes kaikilla oli jonkinlaisia univaikeuksia tai liian lyhyitä yöunia. (Lee – Wuertz – Rogers – Chen 2013).

4.3 Ympäristön merkitys stressin hallinnassa

Tutkimustietoon pohjautuen voidaan osoittaa, että ympäristöllä voidaan vaikuttaa sekä parantumista nopeuttavasti, hoitavasti ja stressiä alentavasti. Hoitava ympäristö vaikuttaa myös myönteisesti hoitajien voimaantumiseen ja keskinäisiin suhteisiin sairaalaympäristössä. Hoitava ympäristö on merkityksellisessä asemassa potilaan tervehtymisessä. Viimeisinä vuosikymmeninä hoitavan ympäristön merkitykseen on herätty uudella tavalla. (Felgen 2004: 295-300.)

Mountain State- ja Murray State-yliopistot ovat yhdessä tehneet tutkimusta ympäristön vaikutuksesta hoitajien voimaantumiseen ja luottamukseen. Kyseessä oli yhdistelmä tutkimus, jossa oli kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen lähestymistapa. Tutkimuksen keskeisin kysymys oli, miten hoidollinen ympäristö vaikeasti kriittisesti sairaiden potilaiden yksikössä vaikuttaa hoitohenkilökunnan voimaantumiseen ja luottamuksen kokemukseen. Tutkimuksessa selvitettiin myös, millainen olisi hoitajien näkökulmasta hoidollinen ympäristö sekä mitä hoitajien ja potilaiden mielestä tarvittaisiin, jotta hoidollinen ympäristö olisi mahdollista toteuttaa. Tutkimus toteutettiin sekä kyselytutkimuksena, että hoitajien henkilökohtaisina haastatteluina. Tutkimuksessa käsiteltiin lähinnä ilmapiiriä ja asenneympäristöä. Ystävällisellä, rauhallisella ja kunnioittavalla ympäristöllä todettiin olevan suuri vaikutus hoitajien ja potilaiden kokemukseen ympäristön hoidollisuudesta. Tutkimuksen mukaan sekä fyysinen että asenneympäristö vaikuttavat voimakkaasti tutkittujen henkilöiden voimaantumisen kokemukseen. Tutkimuksesta käy selkeästi esiin, että ympäristöllä on tärkeä vaikutus hyvin- tai pahoinvointiin. (France - Byers – Kearney – U.Myatt, 2011: 44-47.)

Ruotsalaisissa tehohoitoyksiköissä on tutkittu näyttöön perustuvaa ympäristön suunnittelua ja sen vaikutusta potilaisiin, läheisiin ja hoitotyöntekijöihin. Tutkimuksessa on suunniteltu yhdessä arkkitehtien, koulujen, terveydenhuollon ammattilaisten ja suunnittelijoiden, sekä terveydenhuollon teknologia-ammattilaisten kanssa potilashuone, perustuen näyttöön perustuvaan hoitoympäristön suunnitteluun. Tutkimuksessa tehtiin myös sys-

temaattinen kirjallisuuskatsaus fyysisestä hoitoympäristöstä ja tähän teoreettiseen tutkimukseen perustuen rakennettiin potilashuone, sekä toinen tavallinen hoituhuone toimi tutkimuksessa vertailukohteena. (Lindahl – Fridh – Johansson 2010.)

Huoneessa käytettiin näyttöön perustuvasti rentouttavaa äänimaailmaa, muotoiluun kiinnitettiin huomiota ja mahdollistettiin yhteys luontoon. Huoneen rakentamisessa käytettiin uusia innovatiivisia tuotoksia valaistuksessa ja hoitotekniikassa. Myös tekstiilit ja huonekalut valittiin sillä perusteella, että huone olisi kokonaisvaltaisesti hoitava. Tutkimuksessa nähtiin loistavana mahdollisuutena luoda hoitava ympäristö näyttöön perustuen. Yhdessä korkealaatuisen hoitoteknologian kanssa on mahdollista, että ympäristöllä on positiivinen, terveyttä ja parantumista edistävä vaikutus sekä potilaille ja heidän läheisilleen, että heidän kanssaan työskentelevälle henkilökunnalle. (Lindahl – Fridh – Johansson 2010: 3.)

Erittäin kattavasti on myös tutkittu jo aikaisempina vuosina, että traumaperäisten oirekuvien hoidossa hoidollisen ympäristön vaikutus korostuu. Elisabeth Osuch ja Charles C. Engel ovat tutkineet laajasti tätä aihetta. OHE (optimal healing environment) on ollut käytössä hoidollisena menetelmänä stressin ja traumaperäisen oireiston hoitamisessa. Esimerkiksi posttraumaattisen stressihäiriön (PTSD) hoidossa on saatu erittäin hyviä tuloksia kiinnittämällä huomiota ympäristön hoidollisuuteen. Tutkimuksen lähtökohtana kuvataan ympäristöä, joka voi olla myös trauman aiheuttaja tai toisaalta trauman hoitaja. Traumaattisia ympäristöjä voi olla esimerkiksi luonnonkatastrofit, väkivaltatilanteet, liikenneonnettomuudet tai muut vastaavanlaiset tilanteet, jossa ympäristön uhka ylittää ihmisen sietokyvyn, aiheuttaen trauman. Posttraumaattisessa stressireaktiossa elimistön stressitaso on pysyvästi koholla. Monien kohdalla OHE-hoito on osoittautunut toimivaksi, hoitoon reagoiminen on kuitenkin yksilöllistä ja kaikki traumaoireista kärsivät henkilöt eivät hyödy tai koe, että ympäristöllä olisi vaikutusta oireiden helpottamiseksi. Tutkimuksen mukaan on tärkeää ymmärtää ympäristön vaikutukset ja yhteydet ihmisen neurobiologisiin prosesseihin. (Osuch - Engel 2004: 211-221.)

Jo Florence Nightingalen ajoista saakka hoitoympäristöä on pyritty luomaan terveyttä ja parantumista tukeväksi, kertoo myös yhdysvaltalainen nefrologisen sairaanhoidon julkaisu. On jo paljon tutkimusta siitä, että, rauhoittava ympäristö, pehmeät värit, luonnon äänet ja valo, melutason säätely, yksityisyys ja hoidollinen ääni laskevat stressitasoa ja auttavat sekä potilaita ja hoitajia voimaan hyvin hoidollisissa ympäristöissä. (Bednarski 2009.)

Hoitoympäristöön on kiinnitetty huomiota, myös yhdysvaltalaissoitilaiden hoidossa. Yhdysvalloissa on valtava määrä sotilaita, jotka ovat haavoittuneet palvelusaikanaan ja tarvitsevat kuntoutusta ja hoitoa. Kokonaisvaltaisen hoidon lisäksi ympäristöllä on todettu olevan suuri merkitys stressin, ahdistuksen ja masennuksen helpottumisessa. Yhteys luontoon ja mahdollisuus säädellä lämpöä ja valoisuutta ovat vaikuttaneet hyvinvointiin. (Casscells, Kurmel, Ponatoski 2009.)

On myös hoitoympäristöjä, joissa hiljaisuus on nähty tärkeimmäksi elementiksi hoidollisen ympäristön luomisessa. Potilaista on myös ohjattu ottamaan sairaalaan tullessaan mukaan omia korvakuulokkeita, silmäsuojuksia ja korvatulppia, jotta he voisivat vetäytyä pois meluisasta ympäristöstä ja sairaalan äänistä. Tämän on todettu vaikuttavan potilaiden hoitoympäristöön myönteisesti. Tutkimukset osoittavat, että potilaat paranevat, nukkuvat paremmin ja toipuvat nopeammin, kun heillä on mahdollisuus levätä. Tutkimukset osoittavat myös, että melu voi saada aikaan takykardiaa, eli kohonnutta pulssitasoa ja alentaa keskittymiskykyä. Uni ja lepo mahdollistavat toipumisen ja niiden merkitystä ei voi korostaa liikaa. Myös yksityinen tila mahdollistaa hiljaisuuden ja rauhoittuminen, jotka edesauttavat parantumista, toipumista ja palautumista. (Long – Stover 2014.)

5 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen tiedonkäsitelmä on tärkeää aloilla, joissa taidot, käytännöllisyys ja sovellettavuus on nostettu keskeisiksi, koska toiminnallinen opinnäytetyö vastaa sekä käytännöllisiin että teoreettisiin tarpeisiin (Vilkka – Airaksinen 2003: 7-8).

Käytännössä toiminnallinen opinnäytetyö voi pitää sisällään ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi käytäntöön suunnattu ohje, kotisivut tai tapahtuman toteuttaminen. Tärkeää on, että ammattikorkeakoulu tasoisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestintäin keinoin. (Vilkka – Airaksinen 2003: 9.) Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen, koska toteutamme lepotelulta-tapahtuman. Suunnittelemme käytännön tapahtuman keräämämme ja analysoidun teoretiedon pohjalta, eli yhdistämme teorian käytäntöön.

5.2 Tapahtuman järjestäminen menetelmänä

Tapahtuman järjestäminen on yksi toiminallisen opinnäytetyön muodoista. Tapahtuman järjestämistä menetelmänä tarkastellessa on ensimmäinen vaihe ideointivaihe, josta tapahtuman muoto lähtee syntymään. Ideointivaiheessa voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, joista käytetyimpiä ovat ajatuskarttatyöskentely ja ideariihityöskentely. (Tapahtumajärjestäjän opas: 7.) Sovelsimme itse ideariihityöskentelyä, kun lähdimme miettimään minkälaisen tapahtuman järjestämme ja miten opinnäytetyömme aihe tukee tapahtumaa. Ideoinnin lomassa haimme tietoa annetusta aiheesta ja tutustuimme aiempiin tutkimuksiin, jonka pohjalta tulevan tapahtuman sisältö lähti hahmottumaan.

Seuraava vaihe tapahtuman järjestämisessä on suunnitteluvaihe, jossa tulee ottaa huomioon tapahtuman järjestäminen, tapahtuman markkinointi ja tapahtumasta tiedottaminen. Suunnittelun aikana voidaan jo aloittaa tapahtuman varsinaisia valmisteluja. Suunnitelmaa ei lyödä lukkoon kaikilta osin, vaan sitä voi muokata ja tarkentaa prosessin edetessä. (Tapahtumajärjestäjän opas: 8.) Opinnäytetyötä ja tapahtuman järjestämistä ohjaa toimintasuunnitelma, joka on tärkeässä roolissa toiminnallisessa opinnäytetyössä. Toimintasuunnitelmasta selviää mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 26) Meidän laatima toimintasuunnitelma on esitetty tarkemmin kohdassa 5.3 Lepoteltan toimintasuunnitelma.

5.3 Lepoteltan toimintasuunnitelma

Teemme toiminnallisena opinnäytetyönä tilan, jonne opiskelija voi tulla lepäämään hetkeksi kesken kiireisen päivän. Tilan tarjoamisella muistutetaan levon tarpeellisuudesta ja hyvistä vaikutuksista mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Rakennamme koulun aulaan viikolla 14 teltan, joka on verhoiltu niin, että sen sisällä voi levätä rauhassa ulkopuoliselta hälyltä. Lepoteltan rakentuminen perustuu tutkittuun näyttöön, kuinka ympäristö voi vaikuttaa stressiä vähentävästi ja palautumista ja paranemista edistävästi.

Teltan sisällä soitetaan rentouttavaa musiikkia. Teltan valaistus suunnitellaan lepoa edistäväksi ja käytetään pieniä tunnelmavaloja. Teltassa opiskelija voi viettää leväten haluamansa ajan. Teltan ulkopuolella on tarjolla tietoa levon merkityksestä opiskelijalle. Koostamme tärkeimmän tiedon posteriin, josta se on helposti nähtävillä. Telttaan mahtuu samanaikaisesti enintään 4 henkilöä.

Tapahtuman on interventio, jolla tuodaan levon merkitystä näkyväksi ja tavoitteena on herättää opiskelijat muistamaan levon tärkeys stressin hallinnassa. Lepotelтта tapahtumaa markkinoidaan ilmoittamalla siitä sähköisesti hoitoalanopiskelijoiden Facebook sivustolla ja paperisella mainoksella Myllypuron kampuksen aulassa tapahtumapäivänä.

Tarvikkeet: Teltta, kertakäyttölakanat, patjat, tyynyt, kaiuttimet, soitin, viltit, posterit, pöytä, karkkia, sisustusvalot, kiinnittämistarvikkeet, kannettava tietokone ja puhelin kyselyjen näyttämistä varten.

5.4 Lepotelтта-tapahtuman raportti ja arviointi

5.4.1 Lepotelttatapahtuman kuvaus

Lepotelтта-tapahtuma järjestettiin 3.4.2019 klo 9-16 Myllypuron kampuksella ruokalan esiintymislavalla. Kuviossa 2 nähtävillä teltan sijoittuminen. Tapahtumaa mainostettiin Myllypuron opiskelijoiden Facebook-sivustolla, oppilaitoksen sisääntuloaulassa ja oman luokan WhatsApp-ryhmässä. Tapahtuma oli erittäin onnistunut ja innostava. Ruokalan esiintymislava tapahtuman paikkana jakoi mielipiteitä. Toisaalta näkyvä sijainti mahdollisti monien ihmisten tavoittamisen, mutta jotkin teltassa kävijät kokivat taustamelun ruokailun aikana häiritseväksi. Toisille kävijöille äänet taas muistuttivat mukavista kokemuksista liittyen lomailuun.



Kuvio 2. Lepotelttä sijaitsi Myllypuron kampuksen ruokalassa

Lepoteltan elementit valittiin analysoidun teoria aineiston pohjalta. Kuviossa 3 ja 4 nähtävillä elementtejä teltasta. Yksityinen, luonnonvaloa läpäisevä, rauhallinen tila, josta on näköyhteys luontoon ja luonnonäänet, sekä mukavat ja pehmeät materiaalit ja sopiva lämpötila nousivat hyviksi levon saavuttamisen keinoiksi analysoidulta teoriapohjalta. Tapahtumassa ja mainosten yhteydessä oli nähtävillä myös posterit, jossa muistutettiin lisää levon merkityksestä opiskelijoiden stressin hallinnan keinona ja kerrottiin tietoa tapahtumassa. (Liite 5: Posterit.)



Kuvio 3. Lepoteltasta tuli luonnon valoa ja maisemana oli kasveja.

Lepoteltassa kävi yhteensä 28 henkilöä. Lepoteltta-kyselyyn saatiin 28 vastausta. (Liite 3: Lepotelttatapahtuman kysely.) Vapaamuotoista sanallista palautetta antoi 21 henkilöä. (Liite 4: Lepotelttatapahtuman vapaa palaute.) Kävijöitä kysyttiin sähköisellä kyselyllä neljä kysymystä, levon kokemuksesta ennen ja jälkeen lepoteltassa käynnin, sekä herättelikö lepoteltta-tapahtuma miettimään levon merkitystä omassa elämässä. Lepoteltta-tapahtuma sai erittäin hyvän vastaanoton. Kaikki vastaukset olivat positiivisia ja kävijät kokivat kyselyn perusteella selkeää levon lisääntymistä lepoteltassa käynnin jälkeen.

Myös Metropolian opiskelijahyvinvointiryhmä innostui lepoteltilta ideasta ja he halusivat ottaa lepoteltan käyttöön opiskelijoiden mielenterveyspäivään, joka järjestetään usealla eri kampuksella toukokuussa 2019. Myös moni opiskelija toivoi, että oppilaitoksella voisi olla jatkuvasti käytössään lepoteltilta.



Kuvio 4. Pehmeät materiaalit kutsuivat teltaan lepäämään.

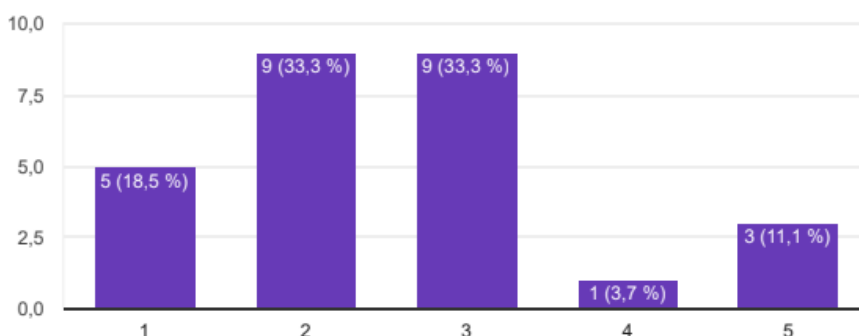


Kuvio 5. Lepoteltilta herätti kiinnostusta myös koulun henkilökunnassa.

5.4.2 Lepotelttatapahtuman arviointi, pohdinta ja johtopäätökset

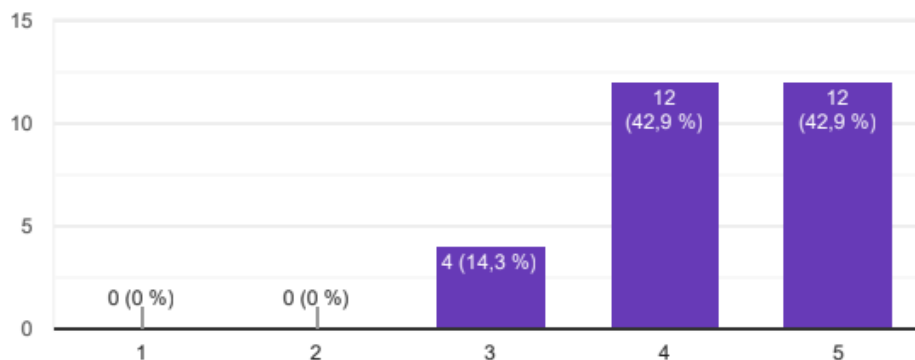
Lepotelttatapahtuman arviointimetodina käytimme sähköistä neljäkohtaista kyselylomaketta. Kysymyksiin vastattiin asteikolla 1-5. Kahdella ensimmäisellä kysymyksellä halusimme selvittää, millainen teltaan tulevan ihmisen levon kokemus oli ennen teltaan menoa ja sen jälkeen. Kolmannella kysymyksellä halusimme selvittää, herättikö lepotelttatapahtuma kävijää miettimään omaa suhdettaan lepoon. Neljäntenä oli mahdollista antaa vapaasti sanallista palautetta lepotelttatapahtumasta. Lisäksi arvioimme lepoteltan vaikutuksia havainnoimalla. Kävijöiden antamien vastauksien perusteella voidaan lupaavasti näyttää, että lepotelttatapahtumalla saatiin aikaan levonkokemuksen lisääntymistä. Kuviossa 6. ja 7. vastaukset nähdään pylväsdiagrammeina. Kaikki 28 vastausta antoi samansuuntaisen tuloksen. Eli 28 henkilöstä 25 koki levon kokemuksen lisääntyneen lepoteltassa käynnin aikana. Kolme henkilöä koki levon kokemuksen pysyneen samalla tasolla. Tapahtuma tuotti selkeästi ihmisille myös iloa ja ihastumisen kokemuksia.

Kyselyn tuloksien mukaan 18,5% kävijöistä ei kokenut ollenkaan lepoa ennen teltaan menoa, antaen arvioksi luvun 1 kysyttäessä levon kokemuksesta ennen teltaan menoa. 33% antoi arvioksi luvun kaksi, joka voidaan tulkita vähäiseksi levon kokemukseksi ja 33% prosenttia luvun 3, joka voidaan tulkita keskinkertaiseksi levon kokemukseksi. Vain 3,7% tarkoittaen 1 kävijää ja 11,1% tarkoittaen kolmea kävijää kertoivat kokeneensa kohtalaista tai täydellistä lepoa ennen teltaan menoa. Eli yhteenvetona voidaan todeta, että 84,5% kävijöistä eivät kokeneet juuri lainkaan tai vain vähäisesti lepoa ennen teltaan menoa. Tulos on saman linjainen analysoimamme teoria-aineiston kanssa, jolle lepotelttatapahtuma on rakennettu.



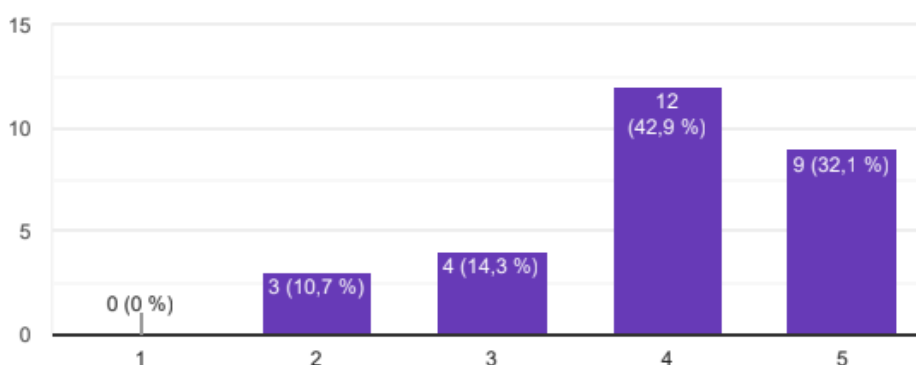
Kuvio 6. Vastaajien levon kokemus ennen vierailamista lepoteltassa asteikolla 1-5. (1-ei ollenkaan lepoa, 5-täydellinen levon kokemus)

Vastaukset toiseen kysymykseemme, siitä millaiseksi kävijät arvioivat levon kokemuksensa teltassa käynnin jälkeen antavat myöskin lupaavaa näyttöä teltan hyödyllisyydestä. 85,8% (24 kävijää) kävijöistä koki huomattavaa ja merkittävää levon kokemusta lepoteltassa käynnin jälkeen. 14,3% (4 kävijää) koki keskinkertaista levon kokemuksen lisääntymistä.



Kuvio 7. Vastaajien levon kokemus lepoteltassa vierailun jälkeen asteikolla 1-5 (1-ei muutosta levon kokemuksessa, 5-merkittävä levon kokemus)

Lepotelta-tapahtuma selkeästi herätti myös opiskelijoita pohtimaan omaa suhdettaan lepoon (kuvio 8.). Kävijöistä 65% (21 kävijää) koki, että tapahtuma herätteli huomattavasti tai merkittävästi heitä pohtimaan omaa suhdettansa lepoon. 25% (7 kävijää) kokivat, että lepoteltatapahtuma herätteli vähän tai keskinkertaisesti oman levon pohtimiseen. Tulos on erittäin positiivinen, koska kävijät kokivat tapahtuman jollain tavalla herättelleen heitä miettimään omaa suhdettaan lepoon. Terveyskäyttäytymiseen liittyvät interventiot voisivat olla avainasemassa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä.



Kuvio 8. Vastaajien kokemus siitä, herättikö lepotelma-tapahtuma heitä miettimään omaa suhdettaan lepoon asteikolla 1-5 (1-ei lainkaan, 5-herätti merkittävästi)

Vapaa sanallinen palaute on lähes kauttaaltaan positiivista ja kertoo, että lepotelttatapahtuman kaltainen interventio on opiskelijoille ja oppilaitoksen henkilökunnalle miellyttävä ja hyödyllinen kokemus. Vain yksi henkilö kyselyyn vastanneista kertoo taustamelun häirinneen levon kokemuksen saavuttamisessa. Yksi kävijä kertoi, meren äänet taustalla olivat liian voimakkaita.

Lepotelttatapahtuman aikataulu näyttäytyi siltä osin haasteellisena, että ennen klo 12 lepoteltassa ei ollut yhtään kävijää ahkerasta kutsumisesta huolimatta ja iltapäivällä tuloja olisi ollut välillä enemmän kuin teltassa lepopaikkoja. Opiskelijat olivat kiireisiä, eivätkä selkeästi kokeneet tarvetta lepoon aamupäivän aikana. Tämäkin havainto on linjassa teoriapohjan kanssa, jossa nimenomaan iltapäivän lyhyet voimaunet on todettu hyödyllisiksi. Kiire vaikutti myös niin, että monet kävivät tutustumassa lepotelttatapahtumassa, mutta eivät ehtineet pysähtyä teltaan varsinaisesti lepäämään. Havaintojemme perusteella pysähtyminen oli haastavaa ja se vaati tietoisien päätöksen.

Loppusanoiksi voidaan todeta, että levolle on todellinen tarve opiskelijoiden stressinhallinnan tukemisessa. Lepotelttatapahtuma tai -huone voisi toimia yhtenä hyvänä levon mahdollistamisen keinona oppilaitoksissa tai työpaikoilla. Myös tutkimusta levosta ja sen keinoista tarvitaan lisää, koska opiskelijoiden mielenterveyden haasteet ovat yleisiä ja keinoja stressinhallintaan tarvitaan.

6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikassa yritetään systemaattisesti ymmärtää käsityksiä oikeasta ja väärästä. Ammatietiikan lähtökohtana on oletus siitä, että työhön liittyvien moraalisten ongelmien ratkaisu perustuu pohdittuun näkemykseen oikeasta ja väärästä. (Juujärvi - Myyry - Pessa 2007: 13.)

Hoitotyön käytännössä hoitotyöntekijä perustaa toimintansa pohjautuen tutkittuun tietoon, jolloin on tärkeää osata arvioida tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimusetiikassa mietitään sitä, miten eettisesti hyvää ja luotettavaa tutkimusta pystytään tekemään. (Leino Kilpi - Välimäki 2014: 361-363.)

Opinnäytetyössä olemme arvioineet käyttämiemme artikkeleiden ja tiedonlähteiden eettisyyttä ja luotettavuutta. Olemme valinneet tietolähteiksi kaikki löytämämme aiheeseen

vastaavat tutkimukset, jotka olivat hyvän tieteellisen käytännön mukaisia. Olemme tarkistaneet kirjoittajien pätevyyden, sekä tiedon paikkansapitävyyden esimerkiksi julkaisupäivämääriä silmällä pitäen, olemme suosineet alle 15 vuotta vanhoja julkaisuja. Opin näytetyön luotettavuutta huonontaa se, että osa tutkimuksista on yli kymmenen vuoden takaa.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK on antanut ohjeet tieteellisen kirjoittamisen eettisestä toteuttamisesta. Tutkimus on luotettavaa ja uskottavaa, jos se on tehty eettisten ohjeiden mukaan. Tutkimuksen tulee perustua rehellisyyteen ja tiedonkeruu tulee olla toteutettu tavalla, joka täyttää tutkimuseettiset kriteerit. Muiden tutkijoiden työtä tulee kunnioittaa ja antaa heille se arvo, joka heille kuuluu ilmaisemalla selkeästi, kenen kirjoittamasta lähteestä tietoa on lainattu. Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksina voidaan pitää vilppiä, plagiointia, sepittämistä, anastamista ja muita sellaisia toimia, jotka eivät perustu rehellisyyteen ja täytä tutkimuseettisen toimikunnan asettamia kriteereitä. Tieteellisen käytännön loukkaamisepäilyjä tutkitaan kolmiportaisesti ja vilppi voi johtaa oikeudellisiin seuraamuksiin. (Varantola – Launis – Helin – Spoof - Jäppinen 2013: 6-10.)

Lähteet

Bednarski, Donna 2009. The Healing Environment. *Nephrology Nursing Journal*. 36 (5). 463-495.

Casscells, S. Ward - Kurmel, Colonell Thom - Ponatoski, Ed 2009. Creating Healing Environments in support of the U.S. Military: A Commitment to quality through the built environment. *Health environments researchs & design journal* 2 (2). 134-145.

Felgen, Jayne 2004. A caring and healing environment. *Nurs Admin Q* 28 (4). 288 – 301.

Heiskanen, Tarja - Salonen, Kristiina - Sassi, Pirkko 2006. *Mielenterveyden ensiapu-kirja*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Hirsch, Carolina Dominigues - Barlem, Edison Luiz Decos – De Almeida, Leda KarFine – Tomaszewski-Barlem, Jamila Geri – Lunardi, Valeria Lerch – Ramos, Alina Marcelino 2018. Stress Triggers In The Educational Environment From The Perspective Of Nursing Students. *Scielo. Texto Contexto Enferm*. 27 (1). Saatavilla myös sähköisesti <http://www.scielo.br/pdf/tce/v27n1/en_0104-0707-tce-27-01-e0370014.pdf>.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004. *Tutki ja Kirjoita*. 10. painos. Helsinki: Tammi.

Juujärvi, Soile – Myyry, Liisa – Pessa, Kaija 2007. *Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa*. Helsinki: Tammi.

Kananen, Jorma 2017. *Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona – opas opinnäytetyön ja pro-gradun kirjoittajalle*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. 5. painos. Helsinki: WSOY.

Lee, Shih-Yu – Wuertz, Caroline – Rogers, Rebecca – Chen, Yu-Ping 2013. Stress and Sleep Disturbances in Female College Students. *Am J Health Behav*. 37 (6). 851-858.

Leino-Kilpi, Helena – Maritta, Välimäki 2014. *Etiikka hoitotyössä*. 8. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lindahl, Berit – Fridh, Isabell – Johansson, Lotta – Olausson, Sepideh – Knutsson, Susanne – Bergbom, Ingegerd 2010. The process off developing and implementing a complex nursing intervention study in an ICU. *The World of critical care nursing* 2011. 8 (2). 3.

- Lockhart, Robin 2017. Predictive Relationship Of Positive Lifestyle Choices With Emotional Distress Of Undergraduate College Students: An Analysis Of American College Health Association Data. Uta Libraries. Verkkodokumentti. <<https://rc.library.uta.edu/uta-ir/bitstream/handle/10106/26973/LOCKHART-DISSERTATION-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Luettu 10.10.2018.
- Long, Terri – Stover, Patti 2014. A Culture of Quiet: Caring for Patients by Creating an Environment for Healing. *International Journal for Human Caring*. 18 (2). 45-46.
- France, Nancey E.M. – Byers, Dina – Kearney, Barbara – U. Myatt, Sharon 2011. Creating a Healing Environment: Nurse-to-Nurse Caring in the Critical Care Unit. *International Journal for Human Caring* 15 (1). 44-48
- Osuch, Elisabeth – Engel, Charles C. 2004. Research on the Treatment of Trauma Spectrum Responses: The Role of the Optimal Healing Environment and Neurobiology. *The journal of alternative and complementary medicine* 10 (1). 211–221.
- Otus. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätö. 2016. Opiskelijabarometri 2014. Saatavilla sähköisesti: <<https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GTEN-wUnNKa0s1Zmc/view>> Luettu 31.1.2019.
- Peltomaa, Harri 2016. Stressi Palautuminen ja hyvinvointi Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. 1. painos. Vantaa: Hansaprint.
- Santos, Teresa – Martino, Milva – Sonati, Jacqueline – Faria, Ana – Nascimento, Eliana 2016. Sleep quality and chronotype of nursing students. *Acta Paul Enferm* 29 (6). 658-663.
- Sarajärvi, Anneli – Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. painos. Vantaa: Tammi.
- Talvitie, Jyrki 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Pro-gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla sähköisesti: <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25691/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201012153174.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.
- Tapahtumajärjestäjän opas. Etelä-Pohjanmaan liitto. Verkkodokumentti. <https://www.epliitto.fi/images/C_57_Tapahtumajarjestajan_opas.pdf> Luettu 31.1.19.
- Työturvallisuuskeskus. 2014. Työstressi hallintaan. Verkkodokumentti. <www.tkk.fi> Luettu 12.10.2018.
- Varantola, Krista – Launis, Veikko – Helin, Markku – Spoof, Hanna-Kaisa - Jäppinen, Sanna 2013. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkodokumentti. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Luettu 22.4.2019

Vilkka Hanna – Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Jyväskylä.

Wallace, Deshira - Boynton, Marcella – Lytle, Leslie 2017. Multilevel analysis exploring the links between stress, depression, and sleep problems among two-year college students. *Journal of American college health* 65 (3). 187–196.

Ye, Lichuan - Johnson, Stacey - Keane, Kathleen - Manacia, Michael – Gregas, Matt 2015. Napping in College Students and Its Relationship With Nighttime Sleep. *Journal of American college health* 63 (2). 88-97.

Tiedonhaku taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Otsikoiden lukemisen jälkeä	Tiivistelmien lukemisen jälkeä	Valitut
Cinahl	mental health OR stress AND students AND *rest	84	8	5	2 Stress Triggers In The Educational Environment From The Perspective Of Nursing Students. Predictive Relationship of Positive Lifestyle Choices with Emotional Distress of Undergraduate College Students
Cinahl	healing* environment*	1676	8	6	6 A caring and healing environment. Creating a Healing Environment: Nurse-to-Nurse Caring in the Critical Care Unit Research on the Treatment of Trauma Spectrum Responses: The Role of the Optimal Healing Environment and Neurobiology A Culture of Quiet: Caring for Patients by Creating an Environment for Healing Creating a Healing Environment: Nurse-to-Nurse Caring in the Critical Care Unit. Creating Healing Environments in Support of the U.S. Military: A Commitment to Quality Through the Built Environment.

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Otsikoiden lukemisen jälkeen	Tiivistelmien lukemisen jälkeen	Valitut
Cinahl	student* sleep*	365	12	3	4 Sleep quality and chronotype of nursing students Multilevel analysis exploring the links between stress, depression, and sleep problems among two-year college students Napping in College Students and Its Relationship With Nighttime Sleep Stress and Sleep Disturbances in Female College Students
Cinahl	relaxing* art*	3	1	0	0
Cinahl	Managing whit stress	695	4	0	0
Cinahl	Healing music	101	6	0	0
Medic	mielenterveys AND opiskelija AND lepo	53	10	6	0
PubMed	*stres and *student and *mental and *rest	42	5	4	0
Finna	Mielenterv*opisk* stres*	76	7	3	0
Helka	Mielenterv* AND opisk*	85	4	1	0

Aineiston analyysitaulukko

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students</p> <p>Carolina Domingues Hirsch, Edison Luiz Devos Barlem, Leda Karine de Almeida, Jamila Geri Tomaschewski-Barlem, Valéria Lerch Lunardi, Aline Marcelino Ramos</p> <p>2013</p> <p>Brasilia</p> <p>Texto Contexto Enferm, 2018; 27(1)</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tunnistaa stressitekijöitä hoitajaopiskelijoiden oppimisympäristössä.</p>	<p>Aineisto:</p> <p>Metodi:</p> <p>Kuvaileva ja tutkiva määrällinen tutkimus</p>	<p>Tutkimuksessa tulee ilmi, että opiskelijat ovat monesti stressaantuneita ja levon merkitys nousee tärkeäksi.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan levon saavuttamiseksi kuormittavien tekijöiden tunnistaminen ja välttäminen on tärkeää ja olennaista.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan opiskelijat ovat monesti stressaantuneita ja kuormittavien tekijöiden välttäminen ja palautuminen on tärkeää. Levon merkityksen ymmärtäminen on tärkeää, jotta stressi vähenee opiskelijoiden elämässä. Lepoteltan kautta voidaan herätellä opiskelijoita levontarpeen tunnistamisessa. Lepoteltan kautta voi tarjoutua keinoja stressin ja kuormittavien tekijöiden vähentämiseksi.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Predictive Relationship of Positive Lifestyle Choices with Emotional Distress of Undergraduate College Students: An Analysis of American College Health Association Data</p> <p>Lockhart, Robin</p> <p>2017</p> <p>Texas, Yhdysvallat</p> <p>University of Texas, Arlington</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kolmen terveellisen elämäntavan vaikutusta vielä valmistumattomien yliopisto-opiskelijoiden tunne-elämän stressiin.</p>	<p>Aineisto:</p> <p>Metodi:</p> <p>Määrällinen tutkimus</p> <p>Secondary Data analysis</p>	<p>Tutkimuksessa tulee ilmi, että opiskelijoiden stressi on yleistä ja yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa monet opiskelijat ovat kuormittuneita ja stressaantuneita.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan levon saavuttamiseksi hyvien elämäntapojen noudattaminen auttaa stressin vähentämisessä. Stressitason alentuminen lisää psyykkistä ja fyysistä levon kokemusta.</p>	<p>Stressitason alentaminen on olennaista levon saavuttamiseksi. Levolla on stressitasoa alentava vaikutus aivojen kemiallisissa välittäjäaineissa. Lepotelta-tapahtuma voi herättää opiskelijat miettimään omaa suhdettaan lepoon ja hyviin elämäntapoihin stressin vähentämiseksi.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>A caring and healing environment Felgen, Jayne 2004 Yhdysvallat Nurs Admin Q vol. 28 (4)</p>	<p>Artikkelissa kerrotaan ympäristön vaikutuksesta stressin alenemiseen.</p>	<p>Tutkimuksiin perustuva artikkeli, aineiston analyysi</p>	<p>Artikkeli ei kuvaa opiskelijoiden ryhmää, vaan ympäristön merkitystä stressinhallintaan, mikä on sovellettavissa tähän.</p>	<p>Tutkimuksesta selviää hyviä keinoja parantavan ympäristön luomiseen. Niitä on ympäristön muokkaaminen lepoa edistäväksi. Turvallisuuden ja mukavuuden tunne ympäristöstä ja pienten yksityiskohtien suunnittelu ympäristössä. Yksityinen tila, jossa levätä. Luonnonvalo ja yhteys luontoon, sekä taide ja musiikki sekä veden äänet ja näyttöön perustuva muotoilu.</p>	<p>Lepotelta on yksityinen tila, jonne päästämme luonnonvaloa ja valitsemme tämän perusteella soitettavaksi veden ääniä. Teemme myös teltasta mahdollisimman mukavan paikan, eli pehmeän ja turvallisen tunteisen.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Creating a Healing Environment: Nurse-to-Nurse Caring in the Critical Care Unit</p> <p>Dina Byers, ARNP, CNS-BC, PhD, Barbara Kearney, RN, PhD, and Sharon U. Myatt</p> <p>2011</p> <p>Kentucky/ Yhdysvallat</p> <p>International Journal for Human Caring</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka hoitava ympäristö vaikuttaa hoitajien voimaantumiseen ja keskinäisiin suhteisiin.</p>	<p>Yhdistelmä tutkimus, jossa määrällinen ja laadullinen lähestymistapa</p>	<p>Tutkimuksen mukaan ympäristö vaikuttaa hoitajien stressin kokemiseen. Hoitava ympäristö vaikuttaa voimauttavasti ja parantaa hoitajien välisiä suhteita.</p>	<p>Hoitava ympäristö on hyvä keino levon saavuttamiseksi. Tutkimuksen mukaan ympäristöllä on vaikutusta hoitajien voimaantumiseen tehohoitoyksiköissä.</p>	<p>Teemme lepoteltasta mahdollisimman hoitavan ympäristön.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Sleep quality and chronotype of nursing students</p> <p>Teresa Celia de Mattos Moraes dos Santos, Milva Maria Figueiredo De Martino, Jaqueline Girnos Sonati, Ana Lucia De Faria, Eliana Fátima de Almeida Nascimento</p> <p>2016</p> <p>Sao Paolo/ Brasilia</p> <p>SciELO Analytics</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella unen laadun, kronotyypin ja terveyskäyttäytymisen vaikutusta opiskelijoiden unenlaatuun.</p>	<p>Descriptive, observational, and cross-sectional study</p>	<p>Tutkimuksesta ilmenee, että yöllisen unen määrä ja laatu vaikuttavat päiväaikaan viireystilaan opiskelijoilla.</p>	<p>Säännöllinen unirytmii ja terveelliset elämäntavat auttavat levon saavuttamisessa</p>	<p>Tutkimuksen mukaan lyhyet 10-20 minuutin voimaunet päiväsai-kaan edistävät opiskelijan hyvinvointia ja paransivat yöllisen unen laatua. Tämä antaa perustelut lepotelalta tapahtumalle.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Napping in College Students and Its Relationship With Nighttime Sleep</p> <p>Lichuan Ye, PhD, RN; Stacy Hutton Johnson, MS/MBA, RN, NE-BC; Kathleen Keane, MS, RN; Michael Manasia, BSN, RN; Matt Gregas, PhD</p> <p>2015</p> <p>Yhdysvallat</p> <p>Journal of American college health 63 (2).</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää mikä on college- opiskelijoiden päivänukkumisen vaikutus yöuneen.</p>	<p>Kerätty kyselyllä 440 opiskelijalta</p> <p>Määrällinen tutkimus</p>	<p>Tutkimuksesta ilmenee, että, levolla on tärkeä merkitys opiskelijan hyvinvoinnille. Tutkimus osoittaa, että opiskelijoilla on monenlaisia haasteita nukkumiskäyttäytymisessä, joka vaikuttaa päivän energiatasoon. Unen pituudella ja ajallisella sijoitumisella on iso merkitys jaksamiseen.</p>	<p>Lyhyet päiväunet auttavat kognitiivista selviytymistä. Pitkiä päiväunia on vältettävä, koska se vaikuttaa heikentävästi yöunen laatuun.</p>	<p>Lepotelta tapahtumassa muistutetaan levon ohella myös yöunen merkityksestä jaksamisessa. Lepotelta tapahtumassa opiskelija voi konkreettisesti kokea lyhyen levon tai päiväunen merkityksen.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Stress and Sleep Disturbances in Female College Students</p> <p>Shih-Yu Lee, PhD, RNC; Caroline Wuertz; Rebecca Rogers, BS; Yu-Ping Chen, ScD, PT</p> <p>2013</p> <p>Yhdysvallat</p> <p>Am J Health Behav.™ 2013;37(6):851-858</p>	<p>Laadullinen tutkimus, jossa kerätty tietoa, miten naisopiskelijoiden unitottumukset vaikuttavat suhteessa stressiin.</p>	<p>103 naisopiskelijaa. Kerätty osana laajempaa tutkimusta koskevasta kyselylomakkeesta.</p> <p>Laadullinen tutkimus</p>	<p>46% tutkimukseen osallistuneista koki päiväväsymystä ja 61% koki kliinisesti merkittävää uupumusta. Saman aikaisesti lähes kaikilla on jonkinlaisia univaikeuksia ja liian lyhyitä yö unia. Vertailussa normaalit ja huonommin nukkuvat, huonomman nukkuvilla on merkittävästi korkeampi stressitaso ja enemmän väsymystä päivällä, sekä raportoitu selkeästi enemmän fyysisiä ja psyykkisiä oireita.</p>	<p>Tutkimuksessa kerrotaan keinoiksi tiedon saaminen ja levon tarpeen tunnistaminen. Hyvät elämäntavat. Interventiot, kehon ja mielen yhdistävät harjoitukset. Unihygienian kuntoon laittaminen. Tutkimuksessa saadaan johtopäätös, että avain parempaan voisi olla tiedonsaannin järjestäminen opiskelijoille.</p>	<p>Tässäkin tutkimuksessa todetaan opiskelijoilla olevan väsymystä ja liian vähän unta, joten nousee tärkeäksi aiheeksi muistuttaa tästä opiskelijoita. Teemme tapahtuman yhteyteen myös posterin, jonka avulla jaamme tietoa opiskelijoille. Tutkimuksessa todetaan, että räätälöidyt interventiot voisi olla hyödyllisiä tiedon jakamiseen ja opiskelijoiden havahduttamiseen, ja lepoteltoa on tällainen interventio.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>The Process of developing and implementing a complex nursing intervention study in an ICU</p> <p>Berit Lindahl, Ingegerd Bergbom</p> <p>2012</p> <p>Ruotsi</p> <p>The World of Critical Care Nursing 2012, 9 (1)</p>	<p>Tutkimus siitä, voiko ympäristötekijöillä olla merkitystä akuutissa hoitotyössä potilaiden paranemisprosessissa.</p>	<p>Kirjallisuuskatsauksen pohjalta tehty vertailututkimus normaalin ja tutkitusti parantavan ympäristön huoneesta.</p>	<p>-</p>	<p>Sairaalaympäristössä tehdyn tutkimuksen perusteella, voisi ajatella, että hyviä elementtejä myös opiskelijan levon saavuttamiseksi olisi hiljaisuus, rentouttavat äänet ja sopiva valaistus ja luontoyhteys. Tutkimus osoittaa, että tarvittaisiin lisää tutkimusta ympäristön merkitystä lepoon ja parantumiseen.</p>	<p>Lepotelta tapahtuma on tärkeä yhtenä osana parantavan ympäristön tutkimisen prosessia.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Research on the Treatment of Trauma Spectrum Responses: The Role of the Optimal Healing Environment and Neurobiology</p> <p>Elisabeth Osuch, Charles C. Engel Jr.</p> <p>2004</p> <p>Yhdysvallat</p> <p>The journal of alternative and complementary medicine 2004. 10 (1)</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittu posttraumaattisen stressihäiriön hoidon vaihtoehtoisia metodeja.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Aineisto koottu muista tutkimuksista ja tehty niistä yhteenveto.</p>	<p>-</p>	<p>Ympäristön muokkaaminen lepoa edistäväksi. Taide, tanssi ja musiikki –terapia. Hoitava ympäristö vaikuttaa alentavasti kortisolitasoon, eli vähentää stressiä. Tutkimuksessa selviää, että ympäristön merkitys on todella iso myös solu- ja neurobiologiassa.</p>	<p>Turvallinen ja hoitava ympäristö auttaa lepoteltassa levon saavuttamisessa.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Creating Healing Environments in Support of the U.S. Military: A Commitment to Quality Through the Built Environment.</p> <p>S. Ward Casscells, MD; Colonel Thorn Kurmel, DDes; and Ed Ponatoski, MHA</p> <p>2009</p> <p>Yhdysvallat</p> <p>Herd Journal</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena tutkia näyttöön perustuvan ympäristömuotoilun vaikutusta USA:n armeijasta.</p>	<p>Tieteellinen artikkeli</p>	<p>-</p>	<p>Sotilaiden ja haavoituneiden keskuudessa on tutkittu, että seuraavat keinot ovat hyviä levon saavuttamisessa. Sovellamme näitä opiskelijoihin. Optimaalinen valaistus, yhteys luontoon, luonnon äänet, pehmeät pintamateriaalit, miellyttävä lämpötila,</p>	<p>Lepotelta tapahtuma on perusteltu, koska tutkimus osoittaa, että ympäristöllä on terveyttä ja lepoa edistävä vaikutus.</p>
<p>A Culture of Quiet: Caring for Patients by Creating an Environment for Healing</p> <p>Terri Long, Patti Stover</p> <p>2014</p> <p>Yhdysvallat</p> <p>International Journal for Human Caring 2014. 18 (2).</p>	<p>Essee tieteellisestä lehdestä. Esseessä kerrotaan potilaan hoitamisesta luomalla parantava ympäristö hiljaisuuden avulla.</p>	<p>Laadullinen tutkimus, koottu tietoa eri tutkimuksista yhteen.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan sairaalaympäristössä korkea melu voi aiheuttaa takykardiaa potilaille. Unen merkitys hyvinvoinnille on kriittisen tärkeä sairaalaympäristössä. Stressillä ja meluisalla ympäristöllä on pitkäkestoisia merkityksiä aivoissa. Uni auttaa emotionaaliseen ja fyysiseen paranemiseen.</p>	<p>Silmäsuojaimia, korva-kuulokkeita ja tulppia voisi käyttää. Puheen ääni on pyritty pitämään hiljaisena ja pehmeänä sekä määritelty hiljaisuuden ajalliset rajat. Potilaille annettiin myös tietoa mikä auttaisi levossa. Yksityinen tila, hiljaisuuden kulttuurin luominen. Näitä voisi soveltaa myös opiskelu ympäristössä.</p>	<p>Lepotelta tapahtumassa mietimme, kuinka toteutamme teltassa hiljaisuuden. Eli teltan ulkopuolella puhutaan pehmeästi ja teltta sijoitetaan rauhalliseen paikkaan.</p>

Artikkelin nimi, tekijä, vuosi, maa, julkaisija	Tarkoitus	Aineisto ja metodi	Kehittämiskysymys 1. Mikä on levon merkitys opiskelijoiden stressinhallinnassa?	Kehittämiskysymys 2. Mitkä ovat hyviä keinoja levon saavuttamiseksi?	Kehittämiskysymys3 Mitkä ovat aineistosta nousseet perustelut Lepotelta-tapahtumalle?
<p>Multilevel analysis exploring the links between stress, depression, and sleep problems among two-year college students</p> <p>Wallace, Deshira - Boynton, Marcella – Lytle, Leslie.</p> <p>2017</p> <p>Yhdysvallat</p> <p>Journal of American college health 65 (3).</p>	<p>Tarkoituksena on ollut tutkia stressin, masennuksen ja uniongelmien välisiä yhteyksiä toisen vuoden college opiskelijoilla.</p>	<p>Määrällinen ja laadullinen, monitasoinen analyysi.</p>	<p>Unen määrällä ja laadulla on merkitystä stressin ja masennuksen aiheuttajana. Liian vähäinen lepo lisää stressiä ja masennusta opiskelijoilla. Huonosti yönsä nukkuvilla oli yli kolminkertainen riski saada stressi ja masennusoireita.</p>	<p>Terveelliset elämäntavat, elektronisten laitteiden käytön vähentäminen, terveellinen ravinto, riittävä ja hyvälaatuinen yöuni, tiedon saaminen.</p>	<p>Interventiot mielenterveyden ja unen/levon edistämiseksi voivat tutkimuksen mukaan olla hyödyllisiä opiskelijoiden elämänlaadun parantamiseksi. Lepotelta on opiskelijoiden mielenterveyttä tukeva interventio.</p>

Lepotelttatapahtuman kysely

KYSYMYKSET

VASTAUKSET

28

Lepotelttatapahtuman kysely

Lomakkeen kuvaus

Millaiseksi arvioisit levon kokemuksesi ennen telttaan menoa asteikolla 1-5 (1-ei ollenkaan lepoa, 5-täydellinen levon kokemus)

1 2 3 4 5

Millaiseksi arvioisit levon kokemuksesi teltassa viettämäsi lepo hetken jälkeen? Asteikolla 1-5 (1 ei muutosta levon kokemuksessa, 5- merkittävä levon kokemus)

1 2 3 4 5

Herättikö lepoteltilta-tapahtuma sinua miettimään omaa suhdettasi lepoon? Asteikolla 1-5 (1-ei lainkaan, 5-herätti merkittävästi)

1 2 3 4 5

Kerro vapaamuotoisesti kokemuksesi lepoteltilta-tapahtumasta

Pitkä vastausteksti

Lepotelttatapahtuman vapaa palaute

Kerro vapaamuotoisesti kokemuksesi lepotelтта-tapahtumasta

21 vastausta

Ihana tunnelma

Teltassa seesteinen tunnelma. Olisin viihtynyt pidempäänkin jos olisin ehtinyt.

todella ihana ajatus <3

mukava lepo hetki, olisi ollut vielä mukavampi muuhun, kuin kiireisimpään ja meluisimpaan ruoka-aikaa

Thank you! Resting is important!

Taivaallista!

Mukava konsepti, äänimaiseman kera.

Ihana kokemus. Olin ennen telttaan menoa hermotunut eräästä asiasta ja telttan jälkeen asia ei enään ärsyttänyt.

Lepotelttä tarjosi ihanan, rauhoittavan hetken. Se sai ajatukset pois stressoreista, ja muistutti taas levon ja läsnäolon tärkeydestä. Mielestäni lepotelttä olisi mainio lisä Metropolian kampukselle! Sydämellinen kiitos

oli erittäin hyvä kokemus

Hieno kokemus :)

Lepotelttä on hyvä idea. Jo lyhyt aika siellä rentoutta paljpn

A room to rest in the University Campus is a must.

Pitäisi olla jokaisella työpaikalla, viherkasvit oli tärkeitä

Mukavasti eristäytyi koulupäivästä hetkeksi

Tunsin heti rentoutumisen kun menin telttaan. Huomasin kuinka lyhyessä ajassa voi kokea rentoutumista

ihanaa

Mahtava idea!

Ihanaa kun saa koulupäivän aikana hetken levähtää. Ihana idea

Aivan mahtava idea!

Ootte ihania!

Lepotelttatapahtuman posteri



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Levolla on merkitys opiskelijan stressinhallintaan Muista levätä

Opiskelijoiden lepo on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelumenestystä. Pitkäkestoinen stressi vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan jaksamiseen ja uupumus on tutkimusten mukaan eniten poissaoloja aiheuttava tekijä korkeakouluopiskelijoilla. Opiskelijat eivät saa riittävästi lepoa ja epävakaat nukkumistottumukset vaikuttavat aivoissa samoihin kemiallisiin reaktioihin kuin stressireaktiot ja aiheuttavat kuormitusta. Lepo taas vaikuttaa aivojen välittäjäaineissa aiheuttaen vastakkaisen reaktion, eli levolla on tärkeä merkitys opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Muista riittävä ja säännöllinen YÖUNI, syö terveellisesti ja säännöllisesti ravinteikasta RUOKAA, ota lyhyet voimaannuttavat PÄIVÄUNET!

Opinnäytetyö

Toteutamme osana opinnäytetyötä Lepotelta -tapahtuman. Teltassa voi kokea tutkitusti lepoa edistäviä asioita. Tilassa on omaa rauhaa, pehmeyttä, turvallisuutta, luonnon valoa ja veden ääniä.

