



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen julkaisun rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original publication. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Kurunlahti, E., Timonen, A., Vihelä, M. & Pinola, S. 2023. Uniongelmat ovat yleisiä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla. Oamk Journal 16/2023. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023030129054>

Uniongelmat ovat yleisiä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla

1.3.2023 - Kurunlahti Eveliina, Timonen Anni, Vihelä Mari, Pinola Satu

Uni on yksi terveyden perusedellytyksistä. Yhdessä hyvän ravitsemuksen ja liikunnan kanssa se luo pohjan jaksamiselle. Uni vaikuttaa myös opiskeluhuvinvointiin ja riittävällä unella on merkitystä opinnoissa edistymiseen. On tärkeää, että opiskelijat saavat apua uni- ja nukahtamisongelmiinsa riittävän ajoissa, jotta uniongelmiin vaikutukset opiskeluun voitaisiin ehkäistä.



Riittämätön uni heikentää opiskeluhuvinvointia (kuva: Andrea Piacquadio/pexels.com).

Unen aikana aivot lajittelevat tietoa edellisen päivän asioista ja keräävät energiaa seuraavaa päivää varten. Uni osallistuu myös tulehdussairauksien torjuntaan ja vastustuskyvyn ylläpitämiseen. [1] Riittävästä unen saannista huolehtimalla voidaan välttyä ylikuormittumiselta, uupumiselta sekä vähentää psyykkisten ja fyysisen haittojen syntymistä [2]. Unen tarve ja sen riittävyys on yksilöllistä. Aikuisella yöunen pituus vaihtelee 7–9 tunnin välillä. [3]

Riittämättömän unen seuraukset ovat moninaiset. Univaje aiheuttaa toiminnan hiipumista, tarkkaavaisuuden sekä keskittymiskyvyn heikentymistä, huomiokyvyn kapenemista, reaktioiden hidastumista ja ärtyneisyyden lisääntymistä. Univajeen jatkuessa pitkään voi ilmaantua myös terveyshaittoja. Univelasta puhutaan silloin, kun univaje toistuu vuorokaudesta toiseen. [4] Univelka voi pitkään jatkuessaan lisätä fyysisiä terveyshaittoja, jotka voivat vaikuttaa jaksamiseen päivän aikana. [5]

Opiskelulla on monenlaisia vaikutuksia uneen. Opiskelu tekee päivistä pitkiä, ja tehtävien tekeminen yksin tai ryhmässä voi jatkua iltamyöhään. Opiskelun vuoksi päivärytmi ei välttämättä ole säännöllinen, ja töiden tekeminen opintojen ohella voi sekoittaa päivärytmiä entisestään. Opiskelun, töiden ja vapaa-ajan tasapainottelu voi olla haasteellista, ja usein aikaa tyhistetään nukkumiseen jäävästä ajasta. Riittävän unen saaminen voi olla todella haasteellista. Opintojen suorittamisen lomassa unohtuu herkästi se, että mieli tarvitsee palautumisaikaa vaativan aivotyöskentelyn jälkeen. [6]

Univaikeuksia kartoitettiin kyselyllä

Opinnäytetyönä toteutetussa kyselyssä kartoitettiin Oulun ammattikorkeakoulun (Oamk) sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden unta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Aineisto hankittiin Webropol-kyselytyökalulla tehdyllä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi yhteensä 602 opiskelijaa jokaiselta sosiaali- ja terveystieteiden koulutusosalta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa opiskelijoiden unesta ja unta edistävästä sekä heikentävästä tekijöistä. [7]

Tuloksista kävi ilmi, että sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoista hieman alle puolet (46,6 %) kokee nukkuvansa riittävästi. Opiskelijoista 71 prosenttia kertoi nukkuvansa arkena keskimäärin 7–8 tuntia. Unta edistäviksi asioiksi opiskelijat nostivat liikunnan, ruokavalion, iltarutiinit, säännöllisen päivärytmin ja säännölliset ruokailuajat. Lisäksi opiskelijat kokivat hyvän nukkumisergonomian ja oikean ajoituksen nukkumaanmenolle edistävän unta. Riittävän unen määrän koettiin edistävän eniten keskittymiskykyä, muistitoimintoja, tunne-elämää sekä tarkkaavaisuutta. Lisäksi riittävän unen koettiin parantavan fyysistä ja yleistä jaksamista. [7]

Reilu puolet (53,3 %) opiskelijoista koki unen määrän riittämättömäksi. Eniten unta haittaaviksi tekijöiksi opiskelijat kokivat stressin ja vähäisen ajan unelle (taulukko 1). Lisäksi älylaitteen käyttämisen iltaisin sekä epäsäännöllisen päivärytmin koettiin haittaavan

unta. Myös vuorotyön ja opiskelun aiheuttama kuormitus, huono psyykinen hyvinvointi sekä yöheräämiset lapsiperheissä mainittiin muina unta heikentävinä tekijöinä. [7]

TAULUKKO 1. Opiskelijoiden unta haittaavat asiat (n=602).

	Vastausten lukumäärä	%
Vähäinen aika unelle	412	68,4 %
Stressi	528	87,7 %
Alkoholi	114	18,9 %
Kofeiini	150	24,9 %
Nikotiini	8	1,3 %
Älylaitteen käyttö iltaisin	241	40,0 %
Epäsäännöllinen päivärytmi	255	42,4 %
Jokin muu syy, mikä/mitkä?	68	11,3 %

Selkeästi eniten unen liian vähäisen määrän koettiin heikentävän keskittymiskykyä ja muistitoimintoja (taulukko 2). Sen koettiin vaikuttavan merkittävästi myös tarkkaavaisuuteen ja tunne-elämään. Lisäksi vastaajat mainitsivat vähäisen unen vaikuttavan negatiivisesti jaksamisen ja aloitekykyyn. [7]

TAULUKKO 2. Unen määrän koettiin heikentävän seuraavia tekijöitä (n=602).

	Vastausten lukumäärä	%
Keskittymiskykyä	270	84,1 %
Tarkkaavaisuutta	208	64,8 %
Muistitoiminnot (oppiminen, asioiden muistiin päättäminen/palauttaminen)	254	79,1 %
Tunne-elämä	208	64,8 %
Jokin muu, mikä/mitkä?	37	11,5 %

Opiskelijoista 37,5 prosenttia kertoi uni- ja nukahtamisvaikeuksista. Yli puolella (65,2 %) vastanneista uni- ja nukahtamisvaikeuksia ilmeni viikoittain, viidesosalla (20,7 %) päivittäin

ja vajaalla kuudesosalla (14,1 %) kuukausittain. Reilusti yli puolella (72,3 %) vastaajista oli ollut uni- ja nukahtamisvaikeuksiin liittyviä oireita jo vuosia. Vastanneista hieman alle puolet (46,3 %) oli hakeutunut terveydenhuollon piiriin uni- ja nukahtamisvaikeuksien vuoksi. [7]

Opiskelijat toivoivat saavansa keskusteluapua tai vastaanottoaikoja uniongelmiinsa opiskelijaterveydenhuollon tai jonkin muun tahon kautta. Osa opiskelijoista kaipasi apua uniongelmiensa taustalla oleviin ongelmiin, kuten stressiin, mielenterveysongelmiin tai somaattisiin ongelmiin. Jotkut opiskelijoista haluaisivat erinäisiin tutkimuksiin ja pieni osa haluaisi lääkkeen uni tai uneen liittyviin ongelmiin. [7]

Ennaltaehkäisyyn panostettava

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden unta ja siihen liittyviä tekijöitä tutkittaessa selvisi, että yli puolet vastanneista kärsi uni- ja nukahtamisongelmista viikoittain. Siihen liittyviä oireita vastaajilla on ollut jo vuosia. Voidaanko olettaa, että kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden stressin ja vähäisen unen taustatekijöinä on pelkän opiskelun lisäksi myös työn, opiskelun ja vapaa-ajan yhdistäminen? Suurin osa sosiaali- ja terveysalan työpaikoista sisältää kaksi- tai kolmivuorotyötä, jonka vuoksi työajat ovat epäsäännöllisiä. [7]

Riittävä uni vaikuttaa myönteisesti opiskeluhyvinvointiin, ja siksi opiskelijoiden uniongelmiensa ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Opiskelijat toivoivatkin saavansa apua uniongelmiinsa muun muassa opiskelijaterveydenhuollon kautta.

Eveliina Kurunlahti

Opiskelee sairaanhoitajaksi Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan yksikössä

Anni Timonen

Opiskelee sairaanhoitajaksi Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan yksikössä

Mari Vihelä

lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Satu Pinola

tiimipäällikkö, lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Kurunlahti, E. & Timonen, A. 2022. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden uni ja siihen liittyvät tekijät. Kvantitatiivinen kyselytutkimus Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Oulun ammattikorkeakoulu, hoitotyön tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022112924748>

Lähteet

[1] Terveyskylä. 2019. Unen merkitys. Hakupäivä 20.4.2022.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/elintavoista-apua-hedelm%C3%A4llisyyteen/uni/unen-merkitys>

[2] Nuoramo, S. & Tuovinen, M. 2022. Palautuminen tapahtuu pääasiassa unen aikana.

Puhti Lab Oy. Hakupäivä 21.4.2022. <https://www.puhti.fi/tietopakettit/palautuminen/>

[3] Suni, E. 2022. How much sleep do we really need? Sleep Foundation. Hakupäivä

14.10.2022. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

[4] Partonen, T. 2021. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim 25.10. Hakupäivä 23.4.2022.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>

[5] Breus, M. 2022. What is sleep debt? The sleep doctor. Hakupäivä 14.10.2022.

<https://thesleepdoctor.com/sleep-deprivation/sleep-debt/>

[6] Nyyti ry. 2022. Uni. Hakupäivä 30.5.2022. [https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-](https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uni/)

[elamantaitoa/uni/](https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uni/)

[7] Kurunlahti, E. & Timonen, A. 2022. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden uni ja siihen liittyvät tekijät. Kvantitatiivinen kyselytutkimus Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoille.

Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 16.11.2022.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022112924748>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 16/2023

Julkaisuvuosi: 2023

Tekijätiedot: Kurunlahti Eveliina, Timonen Anni, Vihelä Mari, Pinola Satu

Oikeudet: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2023030129054>

Tiivistelmä: Artikkelissa kerrotaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden unesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Artikkel

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön, jonka aineisto on kerätty Webropol-kyselytyökalun avulla laaditulla kyselytutkimuksella. Tuloksista käy ilmi, että hieman yli puolet sotealan opiskelijoista kokee unen määrän riittämättömäksi. Eniten unta haittaaviksi tekijöiksi opiskelijat kokivat stressin ja vähäisen ajan unelle. Lisäksi älylaitteen käyttämisen iltaisin sekä epäsäännöllisen päivärytmin koettiin haittaavan unta. Tuloksista selvisi myös, että yli puolet vastanneista kärsi uni- ja nukahtamisongelmista viikoittain ja siihen liittyviä oireita vastaajilla oli ollut jo vuosia. Riittävällä unella on merkitystä opiskeluhuvinvointiin ja siksi opiskelijoiden uniongelmi

en ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Opiskelijat toivoivat saavansa apua uniongelmiinsa muun muassa opiskelijaterveydenhuollon kautta.