

# HOITOTYÖN OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA TALVEN PIMEÄJAKSON VAIKUTUKSISTA TERVEYTEEN

Henna Peteri

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus  
Terveystenhoitaja (AMK)

2023

Hoitotyön koulutus  
Terveydenhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Henna Peteri	<b>Vuosi</b>	2023
<b>Ohjaaja</b>	Outi Mattila		
<b>Toimeksiantaja</b>	Lapin ammattikorkeakoulu		
<b>Työn nimi</b>	Hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia talven pimeäjakson vaikutuksista terveyteen		
<b>Sivumäärä</b>	32 + 8		

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia talven pimeäjakson vaikutuksista omaan terveyteen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa opiskelijoiden kokemasta terveydestä Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutuksen henkilöstölle, kuraattoreille ja opiskelijaterveydenhuollon terveydenhoitajille. Luonnonvalon vaikutusta ihmisen terveyteen on tutkittu paljon ja sen on todettu vaikuttavan ihmisen terveyteen sen eri osa-alueilla. Terveyden ja hyvinvoinnin laajojen käsitteiden vuoksi opinnäytetyössä aiheiden käsittely rajattiin kolmeen osa-alueeseen; ravitsemukseen, liikuntaan sekä lepoon ja uneen.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä, missä kohderyhmänä oli Lapin ammattikorkeakoulun Rovaniemen kampuksen vuonna 2020–2022 hoitotyön opintonsa aloittaneet opiskelijat. Aineistonkeruuta varten tehtiin sähköinen kyselylomake, jonka linkki lähetettiin sähköpostitse kohderyhmälle. Kyselylomake lähetettiin 200 opiskelijalle, joista 34 vastasi kyselyyn. Kyselylomakkeessa tarkasteltavat kolme osa-alueetta oli eroteltu omiksi ryhmikseen, joiden taustakysymyksinä toimivat vastaajien ikä ja tilanne työelämässä. Saaduista vastauksista muodostettiin pylväsdiagrammit, joista voitiin päätellä vastaajien kokemus pimeäjakson vaikutuksesta omaan terveyteen ravitsemuksen, liikunnan sekä levon ja unen osalta.

Tulosten mukaan talvisella pimeäjaksolla oli jonkin verran vaikutusta opiskelijoiden kokemaan terveyteen. Luonnonvalon vähyydellä koettiin olevan jonkin verran vaikutusta ravitsemukseen, motivaatioon liikkua, vireystilaan sekä lepoon ja unen tarpeeseen. Kyselystä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä tukevia toimenpiteitä suunniteltaessa.

Avainsanat

Uni, lepo, ravitsemus, liikunta, luonnon valo, kaamos

Bachelor of Health Care  
Public health nurse

---

<b>Author</b>	Henna Peteri	<b>Year</b>	2023
<b>Supervisor</b>	Outi Mattila		
<b>Commissioned by</b>	Lapland university of applied sciences		
<b>Title</b>	Nursing students' experiences of winter darkness health effects		
<b>Number of pages</b>	32 + 8		

---

The purpose of this thesis was to find out how the lack of natural light affects nursing students' health as they see it. The objective was to provide information for the school welfare officer and school nurses of the possible health effects that the lack of natural light can cause in nursing students. The affect of natural light on humans' health has been studied a lot and the effect on health has been proven in different sectors. The concepts of health and wellbeing are vast and therefore this thesis focuses merely on nutrition, exercise, rest and sleep.

A quantitative research method was used in the data collection. Data was collected by using an inquiry form that was sent by email to recipients. The target group of this study were students who had started their nursing studies during the years 2020-2022. The target group included 200 students and 34 of them answered the inquiry. The three subject areas were separated into groups with background questions regarding the participants' age and status in the working life. The answers were made into bar diagrams.

From the results it could be seen that the lack of natural light during the winter season could have some effects on students' health. The lack of natural light was found to have some affect on nutrition, motivation to exercise, and energy as well on rest and sleep. The results of this thesis can be used for example when planning actions to support student health and wellness.

**Keywords**                      sleep, rest, nutrition, exercise, natural light, polar night

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TALVEN PIMEÄJAKSON YHTEYS IHMISEN TERVEYTEEN .....	7
2.1	Talven pimeäjakson vaikutus ravitsemukseen .....	7
2.2	Talven pimeäjakson vaikutus liikuntaan .....	9
2.3	Talven pimeäjakson vaikutus lepoon ja uneen .....	10
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT 14	
4	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS .....	15
4.1	Määrällinen kyselytutkimus .....	15
4.2	Aineistonkeruu ja kohderyhmä .....	15
4.3	Analyysi .....	16
5	TULOKSET .....	18
5.1	Vastaajien taustatiedot .....	18
5.2	Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista ravitsemukseen .....	19
5.3	Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista liikuntaan .....	20
5.4	Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista lepoon ja uneen .....	21
6	POHDINTA .....	23
6.1	Keskeisten tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	23
6.2	Eettisyyden tarkastelu .....	24
6.3	Luotettavuuden tarkastelu .....	25
6.4	Jatkotutkimusaiheet .....	26
6.5	Oman oppimisen pohdinta .....	26
	LÄHTEET .....	28
	LIITTEET .....	32

## 1 JOHDANTO

Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmassa voi suorittaa hoitotyön tutkinnon (sairaanhoitaja tai terveydenhoitaja) monimuoto-opintoina. Opiskelujen ohella useat opiskelijat ovat työelämässä ja pyörittävät tavallista perhearkea ja yksi kuormittavimmista olosuhteista lienee vuorotyön yhdistäminen opiskeluun ja perhearkeen. Opinnäytetyössäni keskityn tarkastelemaan sitä, millaisena opiskelijat kokevat talven pimeän ajanjakson vaikutukset omaan terveyteensä työn ja opiskelun ohella.

Terveydenhoitajan työn näkökulmasta terveyden ja opiskelun ongelmiin liittyvä ennakointi ja ongelmien ennaltaehkäisy ovat avainroolissa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja opiskelukunnosta huolehdittaessa. Terveyden edistämisellä tarkoitetaan toimintoja, joilla parannetaan kansalaisten mahdollisuuksia edistää ja parantaa omaa terveyttään. Siihen kuuluvat yksilöiden terveyskäyttäytymisen lisäksi myös toiminnot, joilla pyritään muuttamaan erilaisia yleiseen hyvinvointiin liittyviä olosuhteita terveyttä edistäviksi. (Kiiskinen, Pehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008, 19.)

Terveydenhoitajan eettisissä suosituksissa 2016 mainitaan muun muassa, että työn tarkoituksena on ehkäistä sairauksia ja ongelmia sekä tunnistaa riskejä mahdollisimman varhain (Suomen terveydenhoitajaliitto 2016), minkä vuoksi tässä opinnäytetyössä keskityn tarkastelemaan vastaajien kokemuksia talven pimeän ajan vaikutuksista ravitsemukseen, liikuntatottumuksiin sekä lepoon ja uneen. Myös Asikainen ja Tuomilehto ovat todenneet, että ihminen on kokonaisuus, jossa mieli ja keho ovat saumattomassa vuorovaikutuksessa ja terveyden edistämisen kannalta tehokkaasti stressiä vastaan toimii terveyttä edistävä ravitsemus, liikunta sekä lepo ja uni (Asikainen ja Tuomilehto 2016, 9).

Talvinen pimeäjakso toistuu vuosittain osana vuodenaikoja, joten mukautuminen pimeän ajanjakson aiheuttamiin mahdollisiin haasteisiin voi olla toistuvaa joillekin ihmisille. Opiskeluun liittyvät haasteet loppuvat valmistumisen jälkeen, mutta ongelmakohtien ja omien voimavarojen tiedostaminen palvelee myös työelämässä

suoriutumista ja jaksamista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kertoo, että hyvinvointia ja terveyttä voidaan määritellä useasta eri näkökulmasta. Määrittelyssä voidaan tarkastella esimerkiksi henkilön elintasoja ja maantieteellistä sijaintia, mutta moniulotteisen käsitteen vuoksi yhdellä mittarilla mittaaminen on mahdotonta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Aihealueen laajuuden vuoksi aiheen tarkastelu on rajattu terveyden kolmeen osa-alueeseen: ravitsemukseen, liikuntaan sekä lepoon ja uneen, jotka vaikuttavat olennaisesti ihmisen yleiseen terveydentilaan riippumatta iästä, sukupuolesta tai asuinpaikasta. Opinnäytetyössäni toimeksiantajana toimii Lapin ammattikorkeakoulun Rovaniemen hoitotyön koulutus, ja tutkimusryhmänäni ovat vuosien 2020–2022 opintonsa aloittaneet hoitotyön opiskelijat.

## 2 TALVEN PIMEÄJAKSON YHTEYS IHMISEN TERVEYTEEN

Tähtitieteilijöiden mukaan talvi on vuodenajoista lyhin, mutta siitä huolimatta se voi tuntua joistakin pitkältä ja pimeältä ajanjaksolta Partonen kertoo. Vaikka ulkona voi olla valoisaa, yksilöllisillä totumuksilla voi olla vaikutusta valonsaantiin. (Partonen 2005, 36–37.) Nykyisin monipuolista ravintoa on saatavilla ympäri vuoden ja talven tultua mahdollisuus eri liikuntamuotoihin lisääntyy, kun talviurheilulajit ovat taas ajankohtaisia. Unirytmiiin ja lepoaikoihin kuitenkin voi olla vaikea itse vaikuttaa työn ja opiskelun vuoksi. Partosen mukaan vuodenajoilla on vaikutusta arkeen ja ajankäyttöön ja se näkyy mm. siten, että talvisin esimerkiksi TV:n katselu ja lukeminen korostuvat, kun taas keväällä ja kesällä ollaan aktiivisemmin kodin ulkopuolella ja vaalitaan sosiaalisia suhteita. (Partonen 2012, 109–110, 117.)

Partonen ottaa myös esille Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen, missä selvitettiin valoisassa tai pimeässä oleskelua arkipäivisin. Tutkimuksesta selvisi, että mitä vähemmän arkitoimien aikana valoaltistusta saatiin, sitä vaikeammaksi masennusoireet muuttuivat (Partonen 2012, 141). Kaamosmasennusta lievempää, kaamosväsymystä artikkelissaan käsittelevät Nyström, Saarijärvi & Räihä toteavat, ettei kaamosväsymys yleensä haittaa normaalia elämää. Kaamosväsymyksessä oireet ovat samanlaisia kuin kaamosmasennuksessa, mutta esiintyvät lievempinä, eikä lääkärinhoitoa yleensä tarvita (Nyström ym. 2006.). Oireet voivat olla kiusallisia, mutta Partosen mukaan kaamosrasittunut henkilö yleensä tuntee itsensä terveeksi ja työkykyiseksi (Partonen 2012, 141).

### 2.1 Talven pimeäjakson vaikutus ravitsemukseen

Ravitsemuksella on olennainen osa terveyden edistämässä. Monipuolisilla ja terveellisillä valinnoilla voidaan pienentää riskiä kansansairauksiin ja edistetään mm. painonhallintaa. Ateriarytmiiin ja sen säännöllisyyteen voivat vaikuttaa esimerkiksi kulttuuri ja omat mieltymykset, mutta siitä huolimatta tulisi huomioida sen vaikutukset mm. veren glukoosipitoisuuteen, nälän tunteen hillitsemiseen ja painonhallintaan. Liiallinen energian saanti ravinnosta suhteessa kulutukseen aiheuttaa ylipainoa, mikä lisää sairastumisriskiä. Päivittäisessä ruokavaliossa tulisi

siis olla kohtuullisesti energiaa aktiivisuustasoon nähden sekä runsaasti ravintoaineita. Suojaravintoaineiden saamisesta on myös huolehdittava. Suojaravintoaineita ovat mm. vitamiinit, kivennäisaineet ja proteiinit. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 199–201.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja KELA ovat julkaisseet vuonna 2021 uuden korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksen, jonka tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä, jaksamista, terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäistä ravitsemukseen liittyviä kansansairauksia (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2021, 12). Myös Lagström huomauttaa, että myös opiskelijoiden tietoisuus ruoan suhteen on lisääntynyt huomattavasti 2000-luvulla ja opiskelijat ovat tietoisempia omista vaikutusmahdollisuuksistaan ravitsemuksen ja ruokailupaikan suhteen (Lagström 2021, 205). Lagström viittaa vielä myös FinRavinto 2017 -tutkimukseen, minkä mukaan suositeltujen kasvien, hedelmien ja marjojen sekä palkokasvien, pähkinöiden ja siementen kulutus sekä kuidun saanti ovat lisääntyneet, mutta suositellulle tasolle niiden kulutus ei ole noussut (Lagström 2021, 203).

Korkeakouluopiskelijoillakin ruokavalion tulee olla monipuolinen ja sisältää täysjyvävalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa, rasvattomia maitovalmisteita, kalaa, vähärasvaista lihaa, kananmunia, kasviöljyjä ja niitä sisältäviä levitteitä (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2019, 64). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemassa FinRavinto2017 -raportissa osoitettiin, että kasviksia ja hedelmiä syö suositusten mukaisesti n. 22 % naisista ja n. 14 % miehistä (Valsta, Kaartinen, Tapanainen, Männistö & Sääksjärvi 2018, 49). Lagström huomauttaa vielä, että opiskelijoiden ruokalavaliassa on huomattu välipalojen kulutuksen lisääntyminen, minkä myötä välipalojen määrä ravinnosta voi olla jopa puolet (Lagström 2021, 203).

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksessa ohjeistetaan, että ruokailun suunnittelu tulisi toteuttaa siten, että opiskelijalla olisi opintomuodosta huolimatta mahdollisuus monipuoliseen ja terveelliseen ruokailuun. Opiskelijaravintolat tarjoavat opiskelijoille suositusten mukaiset ateriakokonaisuudet, mutta jää opiskelijan valinnaksi mitä ja missä haluaa syödä (Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2021, 14, 78). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan työpaikka-



tai oppilaitosruokalojen palveluja hyödyntävät puolet työikäisistä (Raulio, Tapana-  
nainen, Kaartinen ja Valsta 2018, 39).

## 2.2 Talven pimeäjaksen vaikutus liikuntaan

Hyvinvoinnista puhuttaessa säännöllinen liikunta kulkee käsikädessä hyvän ravitsemuksen kanssa. Liikunnalla tiedetään olevan monia hyviä terveysvaikutuksia. Sairauksien ehkäisemisen ohella ja se edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä (Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 118). Partonen kertoo, että kesäisin suomalaiset ovat aktiivisempia liikkujia, kun taas talvella muut harrastukset vievät enemmän aikaa (Partonen 2012, 119). Samaa ajatusta tukee myös terveystieteiden lehtori Erik Andersson, joka toteaa ruotsalaisen Expressen-iltapäivälehdessä toimittajan Hannes Lännerholmin haastattelussa, että talvisellakin liikunnalla on hyviä terveysvaikutuksia. Anderssonin mukaan liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti nukkumiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja stressinhallintaan ja tutkimusten mukaan sillä on todettu olevan positiivinen vaikutus myös masennusoireiden hoidossa. (Lännerholm 2021.)

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleistyneet ja Suomessa niistä kärsii noin joka viides työikäinen (Uutispalvelu Duodecim 2019). Ongelma on merkittävä myös opintojaan suorittavilla, jotka tulevat siirtymään työelämään muutaman vuoden sisällä. Kuntun ja Ansalan mukaan korkeakouluopiskelijoilla on runsaasti terveysongelmia, kuten ylipainoa ja selkäoireita, masennusta ja astmaa. Paljon apua tarvitsevien potilaiden ja asiakkaiden määrä lisääntyy mm. suurten ikäluokkien hoidontarpeen kasvun vuoksi. Tämä taas lisää fyysisen työn kuormaa ja vaatii työntekijöiltä riittävää fyysistä toimintakykyä toimimaan työtehtävissään (Kunttu & Ansalan 2021, 214).

UKK-instituutti antaa monipuolisesti suosituksia suomalaisille liikunnan suhteen. Sen laatiman aikuisten liikkumisen suosituksen mukaan reipasta liikuntaa tulisi harrastaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan mm. sitä, että pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta. Vaihtoehtoisesti astetta rasittavampaa liikuntaa kunnon kohottamista ajatellen tulisi harrastaa ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia, minkä lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi

harrastaa ainakin kahdesti viikon aikana. Äkkiseltään määrät voivat kuulosta suurlta varsinkin silloin, jos ei harrasta liikuntaa, mutta pienillä muutoksilla arjessa voi olla suuri merkitys. (UKK-instituutti 2019.)

Aikaa liikunnalle voi olla vaikea löytää, mutta myös opiskelijalla tulee olla mahdollisuus huolehtia terveydestään opintojen ohella. Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja sitä myötä myös parantaa opiskelukykyä. UKK-instituutti muistuttaa, että liikkumisen avulla mieliala kohenee, ajatukset terävöityvät, stressin tunne keventyy ja ihminen nukkuu paremmin. Huomion arvoista on myös, että liikunnallisesti aktiiviset käyttävät vähemmän terveydenhuollon palveluja. (Partonen 2012, 119; UKK-instituutti 2019.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2021 osoittaa, että korkeakouluopiskelijoista lähes puolet liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti (Parikka, Holm, Ikonen, Koskela, Kilpeläinen & Lundqvist 2021).

### 2.3 Talven pimeäjakson vaikutus lepoon ja uneen

Partosen mukaan vuosittain samaan ajanjaksoon osuvaa kaamosmasennusta on tutkittu jo vuosikymmenien ajan. On todettu, että kaamosmasennusta sairastavilla toimintakyky laskee, ruokahalu kasvaa ja himo hiilihydraatteja tai tärkkelystä sisältäviin ruokiin yltyy. Lisäksi kaamosmasennusta sairastavilla esiintyy liikauniisuutta ja painonnousua. Partonen lisää vielä, että kaamosmasennuksesta kärsivien lukumäärä on valtakunnallisesti likimain sama suhteutettuna asukasmäärään, mutta pohjoisessa asuvien oireet on todettu vaikeammiksi ja etenkin yön unen pituudessa on havaittu suurempaa vuodenaikaisvaihtelua. (Partonen 2012, 139,144.)

Pohjoisessa pimeä talvikausi vaikuttaa myös nukkumiseen. Seidler, Weihrich, Bes, Zeeuw & Kunz havaintojen mukaan unen pituus vuoden aikana viittaa siihen, että unijaksot ovat talvella pidempiä. Partonen ja Seidler ym. ovat samaa mieltä siitä, että kokonaisuniaika on pidempi talvella, jolloin nukutaan hieman pidempään kuin valoisana aikana (Partonen 2012, 121–122; Seidler ym. 2023). Univaiheiden on todettu muuttuvan vuodenaikojen mukaan niin, että talvisin on

vähemmän syvää unta ja kesäisin enemmän vilkeunta. Tämän kaltaiset univaiheet muistuttavat masennukselle tyypillisiä unimuutoksia lisääntyneen vilkeunen ja katkonaisuuden vuoksi, mikä johtaa Partosen mukaan helposti katkonaiseen uneen (Partonen 2012, 121–122). Myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kaamosoireiden tärkein syy on se, että unirytmii häiriintyy, jolloin unen laatu heikkenee eikä uni virkistä tarpeeksi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Seidlerin ym. tutkimuksen perusteella parannuksia unirytmiiin ja uneen voidaan tehdä ottamalla huomioon lisääntynyt unen tarve talvisin sekä aikaistamalla nukkumaanmenoaikaa (Seidler ym. 2023).

Melatoniini on elimistön oma hormoni, jota erittyy vereen käpyrauhasesta vähitellen noin kello 20–21 välillä ja sen tuotanto on huipussaan aamuyöllä noin kello kahden ja neljän välillä, kunnes aamuun mennessä sen erityis hiipuu (Partonen 2012, 52). Seidlerin ym. mukaan valoaltistuksella tiedetään olevan vaikutusta uneen ja terveillä ihmisillä pimeän jaksojen pituuden ja melatoniinin erityksen korrelaatio on osoitettu laboratorio-olosuhteissa (Seidler ym. 2023). Melatoniini aikaistaa nukahtamista, vähentää heräilyä ja parantaa unen laatua, joten se myös vähentää päiväaikaista väsymystä (Partonen 2012, 58).

Unen tarkoituksena on ”ladata akut” päivän jälkeen. Unen tarve on yksilöllistä, mutta yleensä ihminen nukkuu lähes kolmasosan elämästään. Hannula ja Mikkola ohjeistavat, että on olennaista huolehtia riittävästä unesta ja levosta läpi elämän, koska levänneet aivot toimivat joustavasti ja luovasti. Levänneet aivot tallentavat opittua tietoa pitkäkestoiseen muistiin, minkä lisäksi unella on merkittävä tehtävä fyysisessä ja psyykkisessä palautumisessa. (Hannula & Mikkola 2021, 221.) Hyvä uni tehostaa oppimista kognitiivisia toimintoja tukemalla, ja Työterveyslaitoskin muistuttaa, että yksi univajeen seurauksista on luovuuden painuminen urautuneisuuden alle. (Kannas ym. 2010, 138; Sallinen 2013; Työterveyslaitos 2022.) Uusimman käsityksen mukaan aivoissa syntyneiden kuona-aineiden poistuminen ja aivojen hermosolujen välisten yhteyksien vahvistuminen tai turhien karsiutumisen tapahtuu unen aikana (Järnefelt 2021, 9).

Hannula ja Mikkola esittävät unen olevan riittävää, jos herätessä tuntee olonsa virkeäksi ja päivän toimintakyky tuntuu hyvältä (Hannula & Mikkola 2021, 221).

Ollila ym. ottavat esille onnettomuus- ja tapaturmariskin kasvamisen, minkä lisäksi Rautava-Nurmi mainitsee univajeen yhteyden suomalaisten kansansairauksiin; sydän- ja verisuonitauteihin, lihavuuteen, 2-tyyppin diabetekseen jne. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 150–151; Rautava-Nurmi ym. 2019, 179). Seidler ym. tutkimuksen tulos viittaa siihen, että monien ihmisten arkeen ja nukkumiseen vaikuttavat enemmän työ- ja kouluajat kuin oma sisäinen kello (Seidler ym. 2023). Yksi merkittävä tekijä unettomuuden aiheuttajana ovat epäsäännölliset työajat, minkä vuoksi olisi suositeltavaa vapaapäivinäkin nousta suurin piirtein samaan aikaan riippumatta saadusta unen määrästä (Ollila ym. 2018, 150–151). Partonen toteaaakin yövuorojen olevan rasittavimpia elimistölle. Vuorotyörasituksen oireita, kuten uupumusta, päänsärkyä, ravitsemukseen liittyviä ongelmia ja unettomuutta, ilmenee joko jo työvuoron aikana tai sen jälkeen (Partonen 2012, 102). Järnefelt lisää, että tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus voivat myös heikentyä (Järnefelt 2021, 21).

Hoitotyössä vuorotyö on yleistä, mikä vaikeuttaa joillakin ihmisillä nukkumista työajan poiketessa luontaisesta unirytmistä. Työterveyslaitoksen mukaan monissa ammateissa työajat ja niiden epäsäännöllisyys ovat ristiriidassa ihmisen luontaisen unirytmien kanssa, minkä lisäksi Hannula ja Mikkola tuovat esille myös stressin, sekä kaamosajan ja aikaerorasituksen (Työterveyslaitos 2018, Hannula & Mikkola 2021, 222). Myös opiskelijoiden henkilökohtaiset ongelmat voivat olla haitallisia unirytmille, minkä lisäksi opintojen suorittaminen voi haitata jopa elämänhallintaa stressin kasvaessa (Hannula & Mikkola 2021, 220; Pesonen 2021, 349).

Pesosen mukaan opiskeluaikojen ja valoaltistuksen epäsäännöllisyys aiheuttaa säännöllisen vuorokausirytmien puuttumisen, jolloin elimistö ei enää saa selkeää viestiä päivärytmistä (Pesonen 2021, 349). Myös Seidler ym. kertoo valon olevan biologisen kellon tärkein aikavihje (Seidler ym. 2023), mihin Martiny tarkoittaa, että päivittäinen kirkas-pimeä-sykli on kaikista voimakkain ajastin, ja siihen voidaan saada hieman vaihtelua mm. ravitsemuksella ja liikunnalla (Martiny 2023). Hannula ja Mikkola toteavat, että unihäiriöihin ja niiden ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää huomiota opiskelijaterveydenhuollossa (Hannula & Mikkola 2021, 220).

Työterveyslaitoksen mukaan nykyaikana ihmiset käyttävät vapaa-aikaansa enemmän kotona oleskeluun ja television katseluun, mikä kertoo siitä, että unen lisäksi tarvitaan myös lepoa. Työterveyslaitos myös nostaa esille, että lepäämisessä on sekä fyysinen, että henkinen puoli ja pienetkin tauot edesauttavat kehon ja mielen elpymistä. Palautuneella ihmisellä on helpompi tarttua uusiin asioihin ja oleellista palautumisen käynnistymiseksi on lähteä ajoissa töistä tai koulusta ja tehdä itselle mieluisia asioita. (Työterveyslaitos 2018.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia talven pimeäjaksen vaikutuksesta omaan terveyteen. Tavoitteena opinnäytetyöllä on tuottaa tietoa opiskelijoiden kokemasta terveydestä Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutuksen henkilöstölle, kuraattoreille ja opiskelijaterveydenhuollon terveydenhoitajille. Kokemusperäisen tiedon perusteella voidaan tunnistaa ja ennaltaehkäistä mahdollisia ongelmia tai haasteita hyvinvoinnin ja terveyden suhteen. Mahdollisten ongelmien tunnistamisen jälkeen on pääteltävä ongelmien ratkaisukeinot ja käytännöt, joilla opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelumotivaatiota tuetaan ja kohennetaan jos siihen nähdään tarvetta.

Pääongelma:

- Miten talven pimeäjakso vaikuttaa hoitotyön opiskelijoiden terveyteen heidän itsensä kokemana?

Alaongelmat:

-Miten hoitotyön opiskelijat kokevat talven pimeäjaksen vaikuttavan omaan ravitsemukseen?

- Miten hoitotyön opiskelijat kokevat talven pimeäjaksen vaikuttavan omaan liikunnan määrään ja motivaatioon?

- Miten hoitotyön opiskelijat kokevat talven pimeäjaksen vaikuttavan omaan levon ja unen tarpeeseen?

## 4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLINEN TOTEUTUS

### 4.1 Määrällinen kyselytutkimus

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisella, eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä, jonka aineistosta saadaan analyysin jälkeen kuvaus ilmiön rakenteesta tiivistetyssä muodossa (Kananen 2019, 80). Vilkan mukaan määrällinen tutkimus on keino selittää ja ymmärtää kokemuksia ja miten nämä kokemukset jakautuvat ihmisten keskuudessa. Lisäksi Vilka muistuttaa, että määrällinen tutkimus on myös hyvä tutkimusmenetelmä silloin, kun tavoite on saada vastauksia siihen, kuinka paljon tai miten jokin asia ilmenee. (Vilka 2021, 23.) Määrällisessä tutkimuksessa teoreettiset käsitteet muutetaan empiiriselle tasolle niin, että aineistosta on mahdollista tehdä kysely. Asiaongelma on tunnistettava ja nimettävä, jotta voidaan muodostaa tutkimusongelma ja hypoteesi. Sen lisäksi määrälliseen tutkimukseen liittyy mittarin kysymysten ja otantamenetelmän huolellinen suunnittelu, minkä tavoitteena on, että mittarilla saadaan täsmällistä tietoa. (Vilka 2021, 25.)

### 4.2 Aineistonkeruu ja kohderyhmä

Aineisto kerättiin lähettämällä hyväksytty Webropol-ohjelmistolla laadittu kyselylomake Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön osaamispäällikölle, joka välitti lomakkeen saateteksteineen (Liite 1.) tutkimuksen kohderyhmille. Lomake ja kysymykset laadittiin siten, että siihen vastattiin anonyymisti, eikä siitä kerätty mitään tietoja mistä yksittäisen vastaajan voisi tunnistaa. Linkki kyselylomakkeeseen (Liite 2.) lähetettiin 200 vastaanottajalle ja se oli avoin viikon ajan, minkä aikana siihen vastasi 34 henkilöä.

Aineistonkeruun luonteen vuoksi laadittiin myös tietosuojaseloste (Liite 3.), mikä liitettiin saatekirjeeseen luettavaksi. Kysymyslomakkeeseen laitettiin myös kohta, missä vastaajalta kysyttiin lupaa vastausten käyttämiseen opinnäytetyön aineistona. Yksi vastaaja oli kieltänyt vastaustensa käyttämisen aineistona, joten ne poistettiin ennen analysointia.

Opinnäytetyön aineistonkeruutavaksi valittiin sähköinen kyselylomake (Liite 1.), missä kaikilta vastaajilta kysytään sama asiasisältö samalla tavalla (ns. survey-tutkimus). Vilkan mukaan tämä aineistonkeruutapa soveltuu suurelle ja hajallaan olevalle ihmisjoukolle ja sen etuna on vastaajan anonymisuus (Vilka 2015, 94). Sähköinen kyselylomake on toimiva tapa aineiston keräämiseen, koska kaikilla Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on oppilaitoksen sähköpostitili ja opintomuodon vuoksi täytyy olla käytettävissä tietotekniset laitteet opintojen toteuttamiseksi. Vilka kertoo, että tyypillisin haitta kyselylomakkeen suhteen on alhainen vastausprosentti (Vilka 2015, 94).

Heikkilä ohjeistaa, että kyselylomakkeen muotoilussa on kiinnitettävä huomiota mm. lomakkeen ulkonäköön, kysymysten järjestykseen ja vastausvaihtoehtojen muotoon (Heikkilä 2014, 46). Opinnäytetyössä on käytössä viisiportainen Likertin asteikko, missä esitetään väittämiä, joihin vastaaja kertoo olevansa joko täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin eri mieltä tai täysin eri mieltä. Rajatuilla vastausvaihtoehdoilla luotuu kyselyyn vastaaminen on nopeaa ja tulosten käsittely helppoa, mutta haittoina voidaan mainita esimerkiksi en osaa sanoa -vaihtoehdon valinta tai vaihtoehdon puuttuminen (Heikkilä 2014, 49). Kyselylomakkeessa anonymiteetin säilyttämisen vuoksi liian tarkkoja taustakysymyksiä ei tule kysyä. Jos vastaajalle tulee vaikutelma henkilöillisyytensä paljastumisen mahdollisuudesta, saattaa vastausprosentti laskea ja tulosten luotettavuus heikentyä (Heikkilä 2014, 55). Taustakysymyksillä kartoitan vastaajien ikäjakaumaa, ja työssäkäynnin ja opiskelun suhdetta. Vastaajien sukupuolta ei kysytty, koska miespuolisia opiskelijoita on huomattavasti vähemmän kuin naisia. Kysymysten muotoilussa on tärkeää, että ne ovat selkeitä ja sopivan pituisia, sekä mielenkiintoisia (Heikkilä 2014, 55).

### 4.3 Analyysi

Aineistonkeruun jälkeen saaduista vastauksista muodostettiin Webropolissa pylväsdiagrammit. Taustakysymyksistä määriteltiin ikäjakaumat ja niiden suhde työtilanteeseen, mistä selvisi eri ikäluokkien työssäkäynti opiskelujen ohella. Pelkkä ikä ei olisi riittänyt kertomaan pimeäjakson kuormittavuuden osatekijöistä, joten vertailussa päädyttiin käyttämään eri työaikaa tekevien ryhmien vastauksia. Tällä



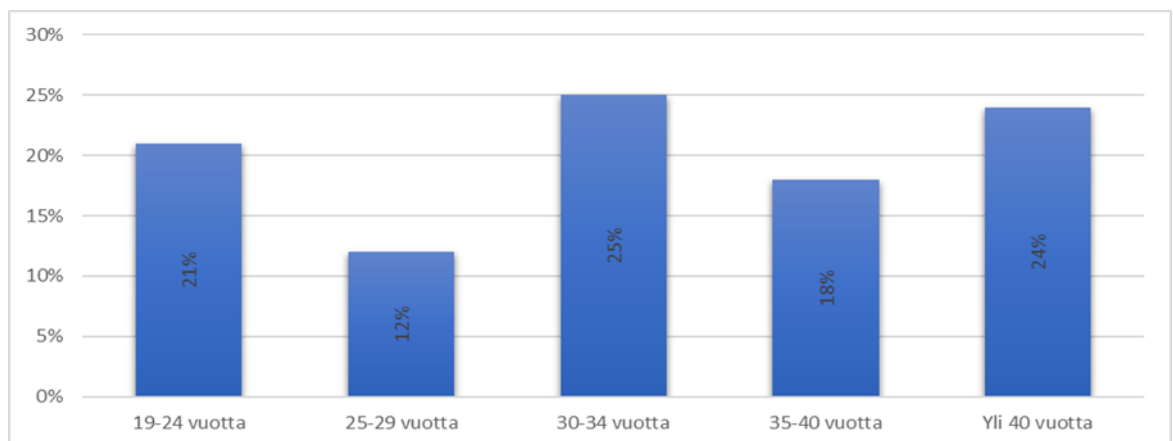
tavalla saatiin selkeämpi kuva siitä, millaisena haasteena talven pimeäjakso näyttyy opiskelijoiden kokemassa terveydessä. Asteikolla saatiin selkeä kuva työelämän vaikutuksesta kysymysten eri osa-alueisiin. Taulukkoon muodostui vastaajamäärät (n=34) jokaisesta ryhmästä, sekä ryhmien prosentuaaliset osuudet vastauksista. Lisäksi taulukkoon muodostui jokaisen kysymyksen kohdalle eri ryhmien vastauksista keskiarvo, jolloin niitä pystyttiin vertaamaan toisiinsa ja päättämään miten hoitotyön opiskelijat kokivat pimeäjakson vaikutuksen terveyteensä työn ja opiskelun ohessa.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimuksen taustakysymyksinä vastaajilta tiedusteltiin heidän ikäänsä sekä mahdollista työssä käymistään opintojen ohella. Ikään liittyvä taustatieto jaoteltiin melko pieniin väleihin (5–6 vuotta sekä yli 40 vuotta), jotta vastauksiin saataisiin sopivasti hajontaa kuitenkin vaarantamatta vastaajien anonymiteettia. Opintojen ohella työskentelyn oletettiin yleisen kokemuksen perusteella olevan yleistä, joten se otettiin toiseksi taustakysymykseksi. Työssäkäynnin oletettiin myös osaltaan vaikuttavan opiskelijoiden kokemaan terveyteen pimeänä vuodenaikana.

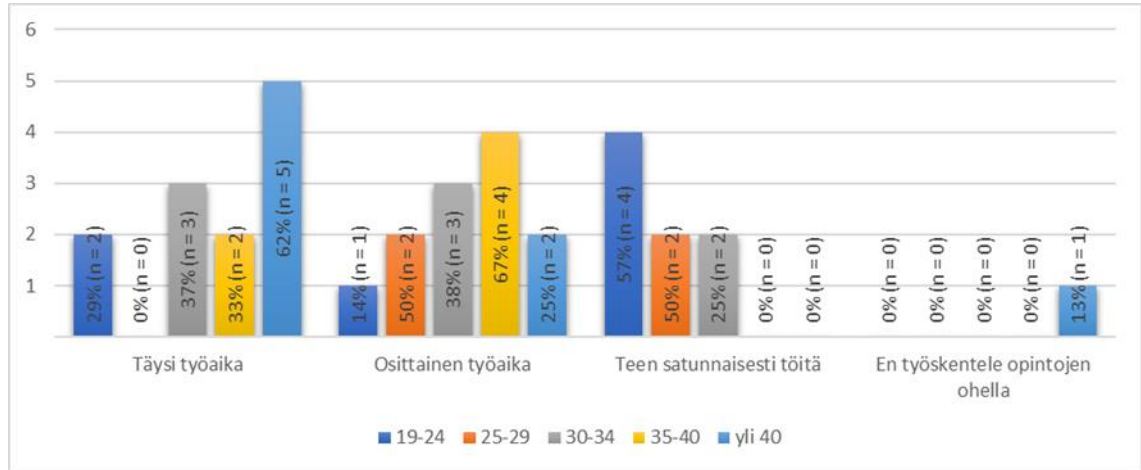
Kuviossa 1. esitetään ikään liittyvien vastausten prosentuaalinen jakauma pylväsdiagrammina. Vastaajista iäkseen ilmoittaa 19-24-vuotta (n=7), 25-29-vuotta (n=4), 30-34-vuotta (n=8), 35-40-vuotta (n=6) ja yli 40-vuotta (n=8). Yksi oli jättänyt vastaamatta kysymykseen.



Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma (n=33)

Kuviossa 2. esitetään pylväsdiagrammina työssäkäyntiin liittyvien vastausten prosentuaalinen jakauma suhteessa ikään. Täyttä työaikaa tekevästä suurin osa oli yli 40-vuotiaita ja 25–29-vuotiaiden ryhmässä ei ollut yhtään täyttä työaikaa tekevää. Loput ikäryhmät jakautuivat melko tasaisesti. Osittaista työaikaa tarkastellessa 35–40-vuotiaiden ryhmä oli enemmistönä, joskin muuten vastaukset olivat jakautuneet melko tasaisesti muiden ikäryhmien kesken. Satunnaisesti töitä

tekivät vain tutkimuksen kolme nuorinta ikäryhmää. Yksi yli 40-vuotiaiden ryhmään kuulunut ilmoitti, ettei työskentele opintojen ohella.



Kuvio 2. Vastaajien työaikamuodot opintojen ohella (n=33)

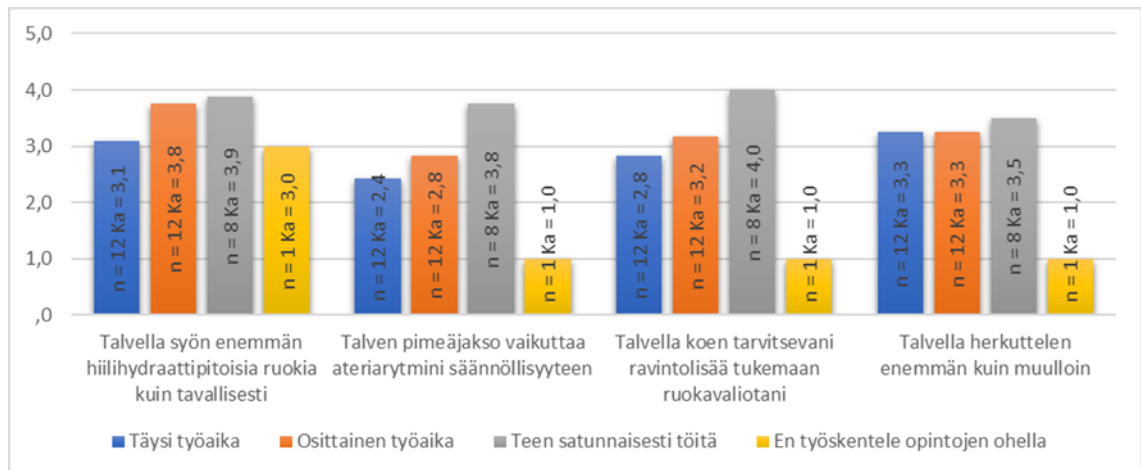
## 5.2 Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista ravitsemukseen

Kuviossa 3. esitetään pylvädiagrammin muodossa ravitsemukseen liittyvien vastausten prosentuaalinen jakautuminen. Väittämään ”Talvella syön enemmän hiilihydraattipitoisia ruokia kuin tavallisesti” annetut vastauksen jakoutuivat eri työaikamuodoissa siten, että eniten samaa mieltä väittämän kanssa olivat osittaista ja satunnaista työaikaa tekevät. Muut ryhmät sijoittuivat muutaman kymmenyksen alemmas lähelle vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä”, joten tuloksesta voidaan päätellä, että vastaajista enemmistö koki jonkin verran nousua hiilihydraattien nauttimisessa pimeäjakson aikana.

”Talven pimeäjakso vaikuttaa ateriarytmieni säännöllisyyteen” vastaukset jakoutuivat eri työaikamuodoissa siten, että eniten samaa mieltä väittämän kanssa oli satunnaisesti töitä tekevät. Muut vastaajat olivat jonkin verran eri mieltä ja kokivat, että pimeäjakso ei juurikaan vaikuttanut ateriarytmien säännöllisyyteen tai he eivät olleet samaa eikä eri mieltä asiasta.

”Talvella koen tarvitsevani ravintolisää tukemaan ruokavaliotani” kohdalla vastausten keskiarvo hajaantui jonkin verran. Samaa mieltä väittämän kanssa olevien selkeä enemmistö oli satunnaisesti työtä tekevien ryhmä. Muut ryhmät olivat jonkin verran lähempänä vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä”.

”Talvella herkuttelen enemmän kuin muulloin” vastaukset jakautuivat siten, että kaikissa suurimmissa ryhmissä vastaukset olivat ”ei samaa eikä eri mieltä” vaihtoehdon yläpuolella, eli pientä herkuttelun lisääntymistä esiintyi. Lähes kaikissa kysymyksissä vastaaja, joka ei työskennellyt opintojen ohella koki, ettei pimeäjakso vaikuta ravitsemukseen tai että hän ei ollut samaa eikä eri mieltä asiasta.



Kuvio 3. Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista ravitsemukseen (n=34)

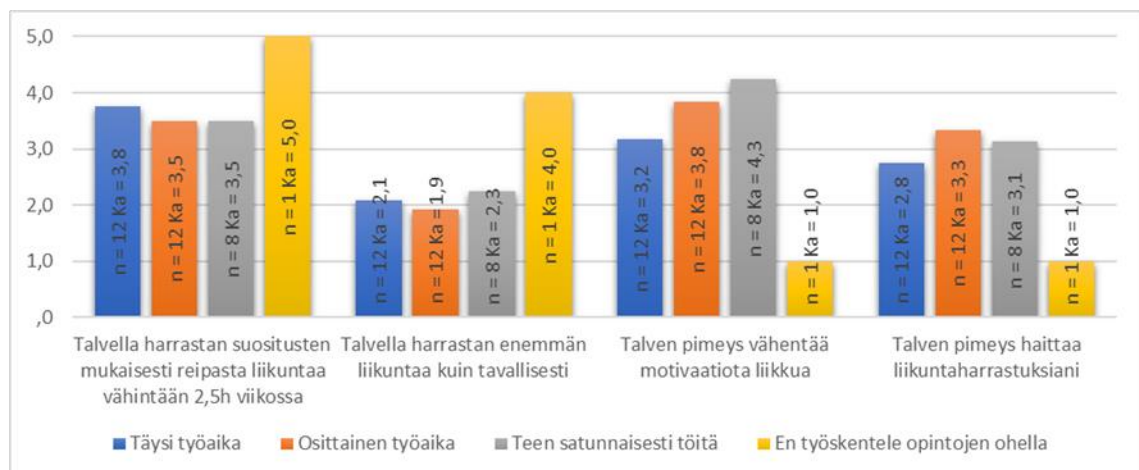
### 5.3 Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista liikuntaan

Kuviossa 4. pylväsdiagrammi esittää liikuntaan liittyvien vastausten prosentuaalisen jakauman. Väittämään ”Talvella harrastan suositusten mukaisesti reipasta liikuntaa vähintään 2,5 h viikossa” vastanneista kaikki vastasivat olevansa lähes samaa mieltä väittämän kanssa. Vastaaja, joka ei työskennellyt opintojensa ohella oli täysin samaa mieltä asiasta ja koki, että harrastaa reipasta liikuntaa vähintään 2,5 h viikossa.

”Talvella harrastan enemmän liikuntaa kuin tavallisesti” kohdalla täysiaikainen opiskelija oli samaa mieltä väittämän kanssa muiden ryhmien painuessa tasaisesti lähelle vaihtoehtoa ”jokseenkin eri mieltä”. Talven ei siis juurikaan havaittu vaikuttavan lisäävästi liikunnan harrastamiseen suurimmalla osalla vastaajista.

”Talven pimeys vähentää motivaatiota liikkua” vastanneista ainoa täysin eri mieltä oleva oli täysiaikainen opiskelija. Työssäkävijät kokivat, että talven pimeydellä oli liikkumisen motivaatiota vähentävä vaikutus, vaikkakin täyttä työaikaa tekevillä mielipiteet painoutuivat lähelle vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä”.

”Talven pimeys haittaa liikuntaharrastuksiani” kohdalla opiskelija oli ainoa, joka ei kokenut pimeyden haittaavan liikuntaharrastuksia. Muut vastaajat olivat tasaisesti lähellä vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä”.



Kuvio 4. Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista liikuntaan (n=34)

#### 5.4 Kokemukset talven pimeäjakson vaikutuksista lepoon ja uneen

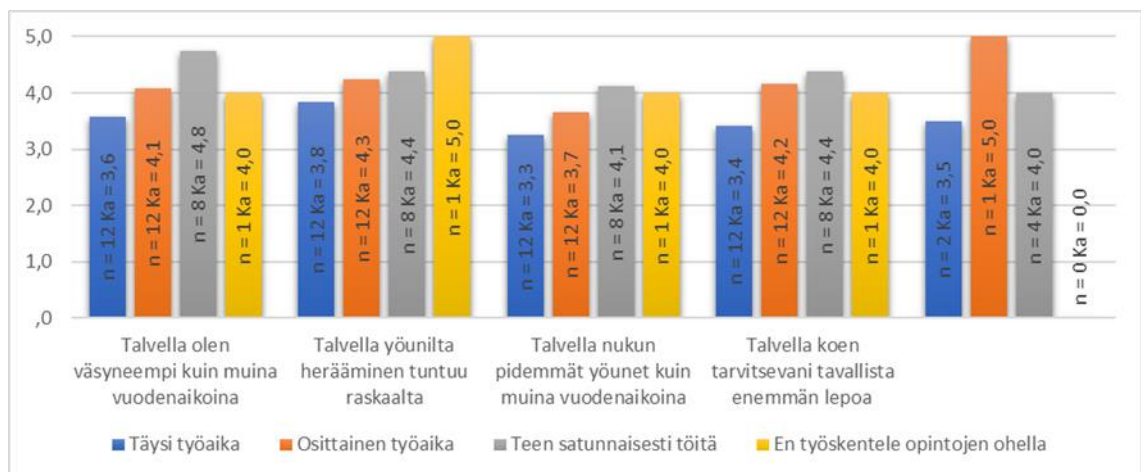
Kuvio 5. pylväsdiagrammi esittää lepoon ja uneen liittyvien vastausten prosentuaalisen jakauman. Väittämään ”Talvella olen väsyneempi kuin muina vuodenaikoina” vastanneista kaikki ryhmät olivat vastanneet olevansa talvella väsyneempiä kuin muina vuodenaikoina. Satunnaisesti töitä tekevillä tämä vaikutus ilmeni eniten, lähes kaikkien ryhmän vastaajien ollessa täysin samaa mieltä asiasta.

”Talvella yöunilta herääminen tuntuu raskaalta” -väittämän kohdalla täysin samaa mieltä oli ainoastaan täysiaikainen opiskelija, mutta muutkin ryhmät sijoittuivat vastauksissaan lähelle ”samaa mieltä” vaihtoehtoa tai sen yli. Heräämisen raskauteen ei tässä vaikuttanut työaikamuoto lähes ollenkaan, vaan kaikki ryhmät olivat melko tasaisesti samaa mieltä.

”Talvella nukun pidemmät yöunet kuin muina vuodenaikoina” vastanneista suurin osa oli lähes samaa mieltä väittämän kanssa. Täyttä työaikaa tekeillä vastausten keskiarvo sijoittui lähemmäs vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä”.

”Talvella koen tarvitsevani tavallista enemmän lepoa” kohdalla samaa mieltä väittämän kanssa oli suurin osa vastaajista. Täyttä työaikaa tekevät olivat hieman lähempänä vaihtoehtoa ”ei samaa eikä eri mieltä”, mutta kokonaisuudessaan kaikki vastanneet olivat kokeneet tarvitsevansa jonkin verran tavallista enemmän lepoa.

Kyselyyn oli lipsahtanut yksi ylimääräinen tyhjä kysymysrivi, mihin myös osa oli vastannut, mutta sillä ei ollut merkitystä kyselyn kokonaisuutta tarkastellessa.



Kuvio 5. Kokemukset talven pimeäjaksosta lepoon ja uneen (n=34)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Keskeisten tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tarkat kysymyksenasettelut ja vastausvaihtoehdot voidaan lukea kysymyslomakkeesta (Liite 2.). Kyselylomakkeelta saaduista tuloksista voitiin päätellä, että työssäkäyvät henkilöt kokivat pimeäjaksolla jonkin verran muutosta ravitsemukseen. Vastaajat kokivat syövänsä talvella enemmän hiilihydraattipitoisia ruokia kuin tavallisesti ja herkuttelukin oli lisääntynyt. Herkuttelun lisääntymiseen saattoivat myös liittyä talviset juhlapyhät, joita vietetään useampia talven aikana. Ollila ym. ovat aiemmin muistuttaneet terveellisten valintojen tekemisestä sekä ateriatyrmin säännöllisyydestä sairauksien ennaltaehkäisemiseksi (Ollila ym. 2018, 199–201). Työssäkäynti vaikutti edesauttavan säännöllisen ateriatyrmin säilyttämisestä myös pimeämpänä vuodenaikana. Ravintolisien käyttö ei ollut yleistä ja moni ei sitä kokenut tarvitsevana.

Liikuntaan liittyvistä kysymyksistä jäi vaikutelma, että pimeä vuodenaika ei liikunnasta estä, vaikka se motivaatiota voikin jonkin verran heikentääkin. Partosen mukaan suomalaiset ovat toki kesäisin aktiivisempia liikkuja (Partonen 2012, 119), mutta kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat, ettei pimeäjakso vaikuta liikumiseen kovinkaan paljoa. Osittain maantieteellinen sijaintimmekin voi vaikuttaa vastauksiin, koska pohjoisessa on ympäri vuoden hyviä liikuntamahdollisuuksia, myös talvilajien parissa. Kunttu ja Ansala ovat aiemmin ottaneet esille korkeakouluopiskelijoiden terveysongelmat (Kunttu & Ansala 2021, 214) ja saatujen vastausten valossa pimeäjaksoson vähäinen vaikutus liikuntaan on positiivinen asia.

Univaiheiden muutokset ja unirytmien häiriintymisen on todettu heikentävän unen laatua ja sen virkistävää vaikutusta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Vastaajien kesken kaikilla ryhmillä esiintyi jonkin verran unihäiriöitä, mutta vähintään niistä vaikuttivat kärsivän täyttä työaika tekevät opiskelijat. On kuitenkin muistettava, että täysi työaika ei ole sama kuin säännöllinen työaika, joten myös heillä häiriöitä voi esiintyä. Tutkijoiden mukaan talvella tulisi huomioida lisääntynyt unentarve (Partonen 2012, 121–122; Seidler ym. 2023) ja lisäksi levon ja unen

tärkeys ja vaikutus myös palautumisessa ja uuden oppimisessa (Hannula & Mikola 2021, 221; Kannas ym. 2010, 138; Sallinen 2013).

Saatujen vastausten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että luonnonvalon puute pimeänä talviaikana aiheuttaa jonkin verran vaikutuksia osalle opiskelijoista. Pimeän talviajan vaikutuksen ravitsemukseen on vastausten mukaan havaittu vaikuttavan jonkin verran siten, että hiilihydraattien himo kasvoi ja herkuttelua oli hieman enemmän kuin muulloin. Vastaajat eivät kokeneet vaikutusta ateriarhythmin säännöllisyydessä tai tarvitsevansa ravinnelisiä. Talven pimeydellä ei ollut juurikaan vaikutusta liikunnan määrään tai harrastuksiin, mutta vastaajat kokivat sen vaikuttavan vähentävästi motivaatioon liikkua, mikä tukee jo aiemmin saatuja tutkimustuloksia aiheesta. Levon ja unen suhteen havaittiin olevan vaikutusta. Suurin osa vastaajista koki olevansa pimeäjaksolla väsyneempiä kuin muina vuodenaikoina; herääminen tuntui raskaalta ja vastaajat tarvitsivat enemmän lepoa kuin tavallisesti. Suurin osa myös ilmoitti nukkuvansa pidemmät yöunet kuin muina vuodenaikoina.

## 6.2 Eettisyyden tarkastelu

Tutkimuksen etiikkaa tarkastellessa Tuomi mainitsee, että tutkimustoiminnan lähtökohtana ovat eettiset kysymykset. Tutkijan on selvitettävä vastaajille mm. tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus, mitkä tässä opinnäytetyössä on esitelty mm. tietosuojaselosteessa (Liite 3.), lisäksi on tuotu esille osallistumisen vapaaehtoisuus ilman kielteisiä seuraamuksia. Kuten Tuomikin mainitsee, tutkimustiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille (Tuomi 2007, 143, 145). Tässä opinnäytetyössä noudatetaan hyvää tutkimustapaa, eikä siinä kerätä henkilötietoja. Kyselyt ja siihen annetut vastaukset poistetaan palvelimelta opinnäytetyöprosessin päättyessä. Opinnäytetyössä on hyödynnetty Lapin ammattikorkeakoulun tietosuojaselosteen pohjaa (Liite 3.), mikä on täydennetty opinnäytetyöhön soveltuvilta osilta ja hyväksytetty se osana tutkimuslupahakemusta. Tutkimuslupahakemukseen liitettiin myös aineistonhallintasuunnitelma (Liite 4.).



### 6.3 Luotettavuuden tarkastelu

Heikkilän mukaan tutkimustulosten tarkkuus ja luotettavuus eli reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Vilkka lisää vielä, että tavoitteena on saatava tutkijasta riippumatta täsmälleen sama tulos, jos tutkimus toistetaan täsmälleen samalla tavalla. Kuten Heikkilä ja Vilkka sanovat, tutkijan täytyy muistaa tarkkuus ja kriittisyys koko tutkimusprosessin ajan virheiden ja väärin tallennusten välttämiseksi. (Heikkilä 2014, 28–30; Vilkka 2005, 161.)

Heikkilän mukaan virheen mahdollisuus on olemassa esimerkiksi tiedonkeruun, -syötön ja -käsittelyn sekä tulkinnan vaiheissa ja on tärkeää tulkita tulokset oikein ja hallita käytössä olevat analysointimenetelmät. Tutkimusta tehdessä täytyy ottaa huomioon tutkimuksen objektiivisuus, joka ei saa riippua tutkijan omista mielipiteistä. Tutkimuslomakkeen muotoilussa on mietittävä kysymysten tarpeellisuus, jotta pieniä informaatioarvoja sisältävät kysymykset jäisivät pois. (Heikkilä 2014, 28–30.)

Heikkilä ja Vilkka toteavat, että validiteetti eli pätevyys saadaan hyväksi, kun perusjoukosta on saatu edustava otos ja korkea vastausprosentti. Olennaista on myös se, että kyselylomake vastaa tutkimussuunnitelmassa esitettyyn tutkimuskysymykseen. Analyysin tekeminen on mahdotonta, elleivät kysymykset ole yksiselitteisiä. (Heikkilä 2014, 27; Vilkka 2015, 107.) Käytössä olevan mittarin tulee mitata sitä, mitä on tarkoitus selvittää ja täsmällisten tavoitteiden puuttuessa tutkitaan helposti vääriä asioita. Muuttujien ja käsitteiden on oltava tarkoin määritellyjä, jotta saadaan valideja tuloksia Heikkilä toteaa. (Heikkilä 2014, 27.)

Opinnäytetyössä on toimittu hyvän tieteellisen käytännön edellytysten mukaisesti. Vastaajista yksi kielsi käyttämästä vastauksiaan opinnäytetyön aineistona, joten hänen vastauksensa poistettiin käytössä olevasta aineistosta. Vastaajalukumäärä jäi opinnäytetyössä pieneksi, mikä heikentää sen tulosten toistettavuutta ja luotettavuutta. Myös ylimääräinen tyhjä kysymysrivi oli otettava huomioon vastauksia analysoidessa. Kyselylomakkeen ulkoasu ja kysymystenasettelu olisi voinut olla selkeämmin rajattu ja kysymysmuotoja olisi voinut muuttaa hiekkien erityyppiseksi, jotta ne olisi ollut helpompi erottaa toisistaan. On otettava

huomioon, että esimerkiksi mobiililaitteella voi helposti tulla ylimääräisiä sipaisuja tai näppäilyvirheitä, mikä voi aiheuttaa ylimääräiset vastaukset.

#### 6.4 Jatkotutkimusaiheet

Saatujen vastausten perusteella jatkotutkimuksen aiheena voisi olla selvitys, missä kartoitetaan opintojen ohella tapahtuvan työssä käymisen vaikutusta jakamiseen ja opintojen etenemiseen Lapin ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksen laajentaminen esimerkiksi lähihoitajaopiskelijoihin voisi tuoda uutta näkökulmaa toiseen hoitotyötä tekevän ryhmän hyvinvointiin. Tutkimuksessa voisi myös tarkastella vuorotyön ja säännöllisen päivätöiden vaikutusten eroja ja muita hyvinvoinnin mittareita käyttäen laajentaa aihealuetta koskemaan esimerkiksi mielenterveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Etäopiskelu kaventaa mahdollisuuksia olla tekemisissä muiden opiskelijoiden kanssa, mikä voi näkyä yksilön voinnissa mm. vertaistuen ja sosiaalisten suhteiden muodostumisen ongelmina.

#### 6.5 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyöprosessi alkoi opinnäytetyön aiheen valinnasta. Ajatus opinnäytetyöni aiheesta muotoutui pikkuhiljaa ja aluksi se käsitteli kaamoksen vaikutusta hoitotyön opiskelijoiden mielenterveyteen. Kuitenkin aiheen laajuuden ja luonteen vuoksi muokkasini ohjaajani neuvosta aihetta. Kerätessäni materiaalia kirjallisuudesta huomasin, että ajatukseni hyvinvoinnista tuntui vaikealta ja ohjaajan kanssa vaihdoin opinnäytetyöni näkökulmaa ja rajasin aihetta vielä lisää.

Yhteistyö ohjaajan kanssa oli erittäin tärkeää prosessin etenemisen kannalta. Suunnitelmavaiheen jälkeen koin koko opinnäytetyöprosessin erittäin kuormittavana. Samaan aikaan siirryin uuteen ryhmään tekemään terveydenhoitajaopinnoita, jolloin minulle tuli ongelma opinnäytetyön näkökulman suhteen. Ohjaajan kanssa käydyn keskustelun perusteella otsaketta vielä muutettiin sen lopulliseen muotoon, joka oli lähempänä terveydenhoitajan työtä ennaltaehkäisyssä näkökulmasta. Ennaltaehkäisevä työote on olennainen osa ammatti-identiteettiäni, minkä vuoksi koin tärkeänä, että opinnäytetyön aihe olisi jokin konkreettinen jokaista koskeva aihe.

Mielen ja kehon yhteyttä on viime vuosien aikana alettu ymmärtämään syvemmin ja valitsemani aihe kiinnosti minua kokemusteni ja opinnoissa käsiteltyjen aiheiden perusteella. Pimeäjaksosta selviytymisen keinoja on varmasti yhtä monia, kuin on pimeään vuodenaikaan reagoivia ihmisiäkin, mutta kiistatta luonnonvalolla ja sen määrällä on meihin kaikkiin jonkinlainen vaikutus, vaikka se ei arjessa selkeästi näkyisikään. Terveystieteiden on tarkasteltava ihmistä kokonaisuutena ja havainnoitava erinäisiä asioita, jotka vaikuttavat esimerkiksi työssä ja opinnoissa suoriutumiseen.

Useassa lähteessä olen viitannut Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori Timo Partosen teoksiin, joissa hän on kuvannut valon merkitystä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin arkisella ja konkreettisella otteella. Minua jäi kiehtomaan aiheen moniulotteisuus ja se, että sosioekonomisesta statuksesta huolimatta olemme samoista aineksista rakennettuja. Turvataksemme terveytemme ja hyvinvointimme, meidän täytyy huolehtia mm. riittävästä ja monipuolisesta ravinnonsaannista, reippaasta liikunnasta sekä muistaa levätä ja nukkua kiireisen yhteiskunnan luomista paineista huolimatta.

## LÄHTEET

Aineiston kerääminen ja tutkimusmenetelmät. 2022. Opinkirjo kehittämiskeskus. Viitattu 8.12.2022. <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-kerääminen-ja-tutkimusmenetelmat/>.

Arene ry. 2018. Opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 22.11.2022. <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>.

Asikainen, M & Tuomilehto, H. 2016. Ravinto uni liikunta. Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla. Porvoo: A Bonnier Group Company.

Duodecim. 2019. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet yleistyneet hurjasti – aiheuttavat työkyvyttömyyttä varsinkin Euroopassa. Viitattu 27.11.2022. <https://www.duodecim.fi/2019/05/07/tuki-ja-liikuntaelinten-sairaudet-yleistyneet-hurjasti-aiheuttavat-tyokyvyttömyyttä-varsinkin-euroopassa/>.

Hakala, J-T. 2022. Hyvä, parempi, valmis. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Gaudeamus.

Hannula, R-L & Mikkola, O. 2021. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S. Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen (toim.) Opiskeluterveys. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy.

Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta – korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2021. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja KELA. Viitattu 25.2.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-ruokailusuositus.pdf>.

Järnefelt, H. 2021. Hyvän unen avaimet. Opas unettomuuden itsehoitoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja.

Kannas, L., Eskola, K., Välimaa, P. & Mustajoki, P. 2012. Virtaa: terveyden perusteet. Jyväskylä: Atena 2010.

Kiiskinen, U., Pehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1. Helsinki: Yliopistopaino.

Kunttu, K & Ansala, J. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S. Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen (toim.) Opiskeluterveys. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A. Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Viitattu 21.5.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>.

Lagström, H. 2021. Opiskelijoiden ruokailutottumukset. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S. Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen (toim.) Opiskeluterveys. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lännerholm, H. 2021. Därför bör du träna utomhus i vinter. Expressen. Viitattu 25.2.2023. <https://www.expressen.se/halsoliv/halsa/darfor-bor-du-trana-utomhus-i-vinter/>.

Martiny, K. 2023. How we keep our circadian rhythms from drifting. Viitattu 25.2.2023. <https://cet.org/how-we-keep-our-circadian-rhythms-from-drifting/>.

Nyström, M., Saarijärvi, S. & Räihä, H. 2006. Kaamosmasennus ja kaamosväsymys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 25.2.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95458>

Ollila, J., Hakkarainen, T., Kan, S. & Lehtonen, E. 2018. 1–2. painos. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro OY.

Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H & Lundqvist A. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021.

Partonen, T. 2005. Voimaa valosta. Viritä sisäinen kellosi. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Partonen, T. 2012. Valosta aikaa. Sisäinen aika ja terveys. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Partonen, T. 2013. Voiko valo tehdä hulluksi? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2013. Viitattu 27.10.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11092>.

Pesonen, A-K. 2021. Opiskelijan tavalliset uniongelmät ja niiden hoitaminen. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S. Kosola, N. Seilo & T. Väyrynen (toim.) Opiskeluterveys. 2. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M. & Vuorinen, S. 2019. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro.

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 27.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>.

Sopeutuminen vuorotyöhön 2022. Työterveyslaitos. Viitattu 27.11.2022. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/vuorotysopeutuminen-vuorotyohon>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Viitattu 22.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 26.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Näin selviät pimeästä. Viitattu 27.11.2022. <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/voi-hyvin-talvella/nain-selviat-pimeasta-vinkit-kaamosmasennukseen>.

Terveydenhoitajaliitto. 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. Viitattu 20.5.2023. [https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti\\_ ja\\_koulutus/terveydenhoitajan\\_eettiset\\_suosituksset](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti_ ja_koulutus/terveydenhoitajan_eettiset_suosituksset).

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikku-  
misen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 27.10.2022. [https://ukkinstituutti.fi/liikku-  
minen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/](https://ukkinstituutti.fi/liikku-<br/>minen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/).

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. (toim.)  
2018. Ravitseemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvin-  
voinnin laitos. Viitattu 21.5.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä:  
Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä.4. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin.  
Jyväskylä: PS-kustannus.

## LIITTEET

Liite 1. Sähköpostin saatekirje

Liite 2. Kyselylomakkeen Webropol-pohja

Liite 3. Tietosuojaseloste

Liite 4. Aineistonhallintasuunnitelma



## Liite 1 Sähköpostin saatekirje

Hei!

Olen neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelija ja teen opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia talven pimeäjakson vaikutuksesta omaan terveyteen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lapin ammattikorkeakoulu ja sille on myönnetty tutkimuslupa. Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu anonymisti ja on täysin vapaaehtoista. Vastaamisen voi keskeyttää milloin vain, eikä siitä tule kielteisiä seuraamuksia. Kyselylomake ei kerää henkilötietoja, eikä siihen vastanneita voida tunnistaa.

Vastaamiseen menee n. 5 minuuttia ja sen voi täyttää myös mobiililaitteella, kysely sulkeutuu 28.4.2023.

<https://link.webpolsurveys.com/S/EDB6ADF7AFF903D8>

 [Tietosuojaseloste2023.pdf](#)

Ystävällisin terveisin,

*Henna Peteri*

Terveydenhoitajaopiskelija, RAO72T23K

[henna.peteri@edu.lapinamk.fi](mailto:henna.peteri@edu.lapinamk.fi)

## Liite 2 1(2). Kyselylomakkeen Webropol-pohja

Hei!

Olen neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelija ja teen opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on selvittää hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia talven pimeäjakson vaikutuksesta omaan terveyteen. Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat vuonna 2020-2022 opintonsa aloittaneet hoitotyön opiskelijat. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lapin ammattikorkeakoulu ja sille on myönnetty tutkimuslupa.

Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja on täysin vapaaehtoista. Vastaamisen voi keskeyttää milloin vain, eikä siitä tule kielteisiä seuraamuksia. Linkki kyselylomakkeeseen on välitetty kohdejoukolle osaamispäällikön toimesta. Kyselylomake ei kerää henkilötietoja, eikä siihen vastanneita voida tunnistaa.

Saadut vastaukset analysoidaan ja liitetään osaksi opinnäytetyötä, jonka jälkeen ne poistetaan Webropol-palvelimelta. Tutkimustulokset ja valmis opinnäytetyö luovutetaan Lapin Ammattikorkeakoululle.

Vastaamiseen menee n. 5 minuuttia ja sen voi täyttää myös mobiililaitteella.

Kiitos vastauksestanne!

Ystävällisin terveisin, Henna Peteri

[henna.peteri@edu.lapinamk.fi](mailto:henna.peteri@edu.lapinamk.fi)

Annan suostumukseni vastausteni käyttämiseen opinnäytetyön aineistona.

Kyllä

Ei

## TALVISEN PIMEÄJAKSON VAIKUTUS RAVITSEMUKSEEN

Missä määrin olet samaa tai eri mieltä alla olevista väittämistä?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Talvella syön enemmän hiilihydraattipitoisia ruokia kuin tavallisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talven pimeäjakso vaikuttaa ateriarvini säännöllisyyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvella koen tarvitsevani ravintolisää tukemaan ruokavaliotani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvella herkuttelen enemmän kuin muulloin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Liite 2 2(2). Kyselylomakkeen Webropol-pohja

**TALVISEN PIMEÄJAKSON VAIKUTUS LIIKUNTATOTTUMUKSIIN**

Missä määrin olet samaa tai eri mieltä alla olevista väittämistä?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Talvella harrastan suositusten mukaisesti reipasta liikuntaa vähintään 2,5h viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvella harrastan enemmän liikuntaa kuin tavallisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talven pimeys vähentää motivaatiota liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talven pimeys haittaa liikuntaharrastuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**TALVISEN PIMEÄJAKSON VAIKUTUKSET LEPOON JA UNEEN**

Missä määrin olet samaa tai eri mieltä alla olevista väittämistä?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Talvella olen väsyneempi kuin muina vuodenaikoina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvella yönilta herääminen tuntuu raskaalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvella nukun pidemmät yöunet kuin muina vuodenaikoina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvella koen tarvitseväni tavallista enemmän lepoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Työskenteletkö opintojesi ohella?**

Täysi työaika

Osittainen työaika

Teen satunnaisesti töitä

En työskentele opintojen ohella

**Ikäsi?**

19-24 vuotta

25-29 vuotta

30-34 vuotta

35-40 vuotta

Yli 40 vuotta

## Liite 3 1(4). Tietosuojaseloste

### 1. Rekisterinpitäjä

Lapin ammattikorkeakoulu Oy  
Jokiväylä 11 C  
96300 Rovaniemi

### 2. Rekisterinpitäjän edustaja

Outi Mattila  
outi.mattila@lapinamk.fi

### 3. Rekisterinpitäjän yhteyshenkilöt

Henna Peteri, opinnäytetyön laatija, terveydenhoitajaopiskelija  
henna.peteri@edu.lapinamk.fi

### 4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

[tietosuoja@lapinamk.fi](mailto:tietosuoja@lapinamk.fi)

### 5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Opinnäytetyön määrällisen tutkimuksen aineistonkeruu.

### 6. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Käsittely perustuu EU:n yleiseen tietosuoja-asetukseen, artikla 6, kohta 1, alakohdat a-f, vähintään yksi peruste.

Tarkemmat käsittelyperusteet ovat:

- rekisteröidyn suostumus
- sopimuksen täytäntöönpano (jossa rekisteröity on osapuolena)  
sopimus:
- rekisterinpitäjän lakisääteisen veloitteen noudattaminen  
säädökset:
- rekisteröidyn tai toisen luonnollisen henkilön elintärkeä etu
- yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö
  - henkilön asemaa, tehtäviä tai niiden hoitoa kuvaavat tiedot
  - yleisen edun mukainen viranomaistehtävä
  - tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi
  - tutkimusaineistojen ja kulttuuriperintöaineistojen arkistointi

### Liite 3 2(4). Tietosuojaseloste

- rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen mikä oikeutettu etu on kyseessä:

EU:n yleinen tietosuoja-asetus, artikla 9 (erityiset henkilötietoryhmät), alakohdat a – j:

- rekisteröidyn suostumus
- rekisterinpitäjän tai rekisteröidyn velvoitteiden noudattaminen työoikeuden, sosiaaliturvan tai sosiaalisen suojelun alalla
- rekisteröidyn tai toisen luonnollisen henkilön elintärkeän edun suojaaminen
- poliittisen, filosofisen, uskonnollisen tai ammattiliittotoimintaan liittyvän sääntöön tai yhteisön laillinen toiminta
- rekisteröity on saattanut tiedot julkisiksi
- oikeusvaateen laatiminen, esittäminen tai puolustaminen
- tärkeä yleinen etu
- työterveydenhuoltoa koskevat tarkoitukset
- kansanterveyteen liittyvä yleinen etu
- yleisen edun mukainen arkistointitarkoitus, tieteellinen tai historiallinen tutkimus, tilastointi

#### 7. Käsiteltävät henkilötietoryhmät ja niiden säilytysajat

Opinnäytetyön kyselylomake lähetetään Lapin AMK Hoitotyön koulutuksen osaamis-  
päällikön toimesta vuonna 2020–2022 hoitotyön opinnot aloittaneille opiskelijaryh-  
mille, koska opinnäytetyön aihe on ”Hoitotyön opiskelijoiden kokemukset talven pi-  
meäjaksen vaikutuksesta terveyteen”. Kyselylomakkeessa kysytään vastaajan ikä 5  
vuoden ikähaarukalla.

Kyselylomakkeen vastaukset säilytetään opinnäytetyöprosessin päättymiseen saakka,  
minkä jälkeen kaikki tiedot poistetaan Webropol-ohjelmasta ja opinnäytetyön tekijän  
tiedostoista. Opinnäytetyöprosessi päättyy viimeistään 1.6.2023.

#### 8. Käsitelyssä käytettävät tietojärjestelmät

Webropol-verkkosivusto, Microsoft Word.

#### 9. Mistä käsittelyssä tarvittavat henkilötiedot saadaan? Onko rekisteröidyllä velvollisuus toimittaa tarvittavat henkilötiedot? Seuraukset siitä, jos rekisteröity ei toimita tarvittavia henkilötietoja.

Henkilötiedot ovat epäsuorasti löydettävissä, koska kyselylomake lähetetään tiettyinä  
aikana tietyissä ryhmissä aloittaneille opiskelijoille. Kyselylomakkeessa ei kerätä henki-  
lötietoja.

### Liite 3 3(4). Tietosuojaseloste

Jos rekisteröity antaa henkilötietonsa käsittelyä varten, niin henkilötietojen antamisen peruste on:

- rekisterinpitäjän lakisääteinen tehtävä
- rekisterinpitäjän ja rekisteröidyn välinen sopimus

#### 10. Säännönmukaiset siirrot ja luovutukset

- Henkilötietojen käsittelyssä ei käytetä ulkopuolista henkilötietojen käsittelijää.

#### 11. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai ETA:n ulkopuolelle ja sen perusteet

Henkilötietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

#### 12. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Webropol-ohjelmistoa käyttää vain opinnäytetyön laatija henkilökohtaisilla HAKA-tunnuksillaan. Ohjelmistosta lähetetään linkki osaamispäällikkö Seija Taattolalle edelleen välitettäväksi valituille ryhmille. Vastauslinkki on anonyymi, eikä se kerää mitään henkilötietoja.

#### 13. Automatisoitu päätöksenteko

Automaattisia päätöksiä ei tehdä.

#### 14. Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus tarkastaa itseään koskevat tiedot, pyytää tietojensa oikaisemista ja vaatia tietojensa poistamista.

Tietojen tarkastus-, oikaisu- ja poistamispyyntöt rekisterinpitäjälle tehdään Lapin AMK lomakkeella:

www-sivulta <https://www.lapinamk.fi/fi/Esittely/Tietosuoja>

Täytetty lomake ”Henkilötietojen tarkastuspyyntölomake” tai ”Henkilötietojen oikaisu- ja poistamispyyntölomake” lähetetään omasta Lapin AMK sähköpostiosoitteesta kirjaamoon [kirjaamo@lapinamk.fi](mailto:kirjaamo@lapinamk.fi)

Jos rekisteröity haluaa rajoittaa tai vastustaa tietojensa käsittelyä tai peruuttaa antamansa suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu rekisteröidyn antamaan suostumukseen, pyydetään häntä ottamaan yhteyttä tietosuojavastaavaan.

### Liite 3 4(4). Tietosuojaseloste

Rekisteröidyllä voi olla oikeus siirtää tietojaan järjestelmästä toiseen, mikäli kyseessä on sellainen tieto, johon kyseinen oikeus soveltuu.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli hän katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Neuvoja ja ohjeistusta rekisteröidyn oikeuksiin liittyvissä asioissa antaa tietosuojavastava, yhteystiedot ilmoituksen kohdassa 4.

## Liite 4 Aineistonhallintasuunnitelma

### AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

#### Aineiston yleinen kuvaus

Aineiston keräys tapahtuu sähköisellä lomakkeella, vastaajan säilyessä anonyyminä. Haastattelulomakkeessa kysytään vastaajien henkilökohtaisia kokemuksia talven pimeäjakson vaikutuksesta terveyden eri osioihin; ravitsemukseen, liikuntaan, lepoon ja uneen. Kyselylomake laaditaan Webropol-alustalle, saadut vastaukset ovat ainoastaan sähköisessä muodossa.

#### Dokumentointi ja laatu

Vastaukset dokumentoidaan analysoinnin jälkeen laatimalla saaduista vastauksista Excel-taulukko tai käytetään Webropol-ohjelmiston tarjoamaa raporttia.

#### Säilytys ja varmuuskopiointi

Opinnäytetyön tekemisen aikana vastaukset säilyvät opinnäytetyön laatijan Webropol-tilillä. Pääsy aineistoon ei ole muilla kuin opinnäytetyön laatijalla.

#### Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysemykset

Tiedonkeruulomakkeessa kysytään henkilöiden omia kokemuksia talven pimeäjakson vaikutuksista terveyteen. Vastaajilta ei kysytä mitään varsinaisia terveystietoja, eikä sukupuolta, koska miesten osuus hoitotyön opiskelijoista on selvästi pienempi kuin naisten. Tiedonkeruulomakkeen esittelyssä mainitaan, ettei kyselyssä kerätä henkilötietoja ja ennen kyselyyn vastaamista vastaajan täytyy antaa suostumuksensa vastausten käyttöön opinnäytetyössä. Kieltävästä vastauksesta kysely ei jatku.

#### Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Kun opinnäytetyöprosessi on saatu päätökseen, Webropol-tilillä olevat kyselytiedot poistetaan. Vastausten perusteella laadittu Excel- tai Webropol-tiedosto poistetaan ja se jää nähtäväksi vain kuvana tai kirjallisena raporttina valmiiseen opinnäytetyöhön.