

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Gertu Hanson

**UNEKVALITEEDI SEOS ÕPPETÖÖGA JA
TOIMETULEKUGA TARTU ÜLIKOOLI
PÄRNU KOLLEDŽI ÜLIÕPILASTE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: lektor Liina Puusepp

Pärnu 2015

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Unekvaliteedi seos kõrgkoolis õppimisega ja üldise toimetulekuga.....	5
1.1. Kvaliteetne uni ning sellega seonduvad mõisted	5
1.2. Noored kui sotsiaalse tõrjutuse ja töötuse riskirühm	8
1.3. Levinumad unehäired ning sümptomid.....	12
1.4. Õppimine kõrgkoolis ja seos unega	13
1.5. Kõrgkooliõpingutest tulenev läbipõlemine	17
2. Üliõpilaste seas läbiviidud unekvaliteedi uuring ning tulemused.....	21
2.1. Uuringus osaleva Tartu Ülikooli Pärnu kolledži tutvustus	21
2.2. Uuringu teoreetiline tagapõhi, metoodika ja läbiviimine.....	22
2.3. Unekvaliteedi uuringu tulemused	23
2.4. Uuringutulemustest tulenevad peamised järeldused ja ettepanekud.....	37
Kokkuvõte	41
Viidatud allikad.....	43
Lisad.....	51
Lisa 1. Unekvaliteedi küsitlusankeet Tartu Ülikooli Pärnu kolledži tudengite seas...	51
Summary	56

SISSEJUHATUS

Uni mängib kõigi inimeste elus väga olulist rolli. Ilma uneta ei ole inimesel võimalik anda maksimumi oma igapäevategevustes. Inimeste päevane tegevus mõjutab öist und ja see omakorda päevast enesetunnet. Mida kauem on inimene ärkvel, seda pikemat und ta vajab ning mida pikem uni, seda pikem võib olla ärkvelolek. Uni on üks kahest inimese eksistentsi põhiseisundist ning argielu stressitekitajad, nagu haigused ja mured, võivad selle rikkuda. Sellest tekib küsimus, mis on selle põhjuseks, et üliõpilased on tihti väsinud ning kuidas see võib mõjutada nende koolielu.

Ülikooli astumine on igale inimesele uus ja teistmoodi kogemusi, mis toob endaga kaasa palju kohustusi ning ajaplaneerimist. Paljud üliõpilased kasutavad õppimise aega aga just une arvelt, mis toob endaga kaasa rohkem kahju, kui nad ise teadlikud on. See omakorda toob kaasa negatiivsed tulemused õppetöösse, kuna ei suudeta kontsentreeruda, mälu on halvenenud (Missing sleep may... 2014) ning kannatab inimese üleüldine heaolu, kuna uneprobleemid mõjutavad inimese toimetulekut igapäevaelus ja –toimingutes.

Antud probleem on aktuaalne, kuna tervislik uni ja unetunnid peaks olema inimese üheks peamiseks prioriteediks, kuid tihti ei teadvustata une tähtsust piisavalt. Lõputöö peaks pakkuma huvi nii üliõpilastele kui ka õppejõududele, kuna saadakse rohkem teavet une ja unehäirete kohta, mis omakorda peaks aitama kooli ajal unega toime tulema. Samuti on võimalik tänu sellele tööle saada teada peamised uneprobleemid ning nendega kaasnevad sümptomid.

Lõputöö eesmärgiks on uurida seoseid unekvaliteedi, õppetöö ja toimetuleku vahel ning teha ettepanekuid Tartu Ülikooli Pärnu kolledži (edaspidi TÜPK või TÜ Pärnu kolledž) üliõpilastele ja kooli juhtkonnale tagamaks parema unekvaliteedi õpingute ajal ja suurendada seeläbi lõpetavate üliõpilaste määra. Kuna andmeid uneprobleemide kohta koolitasandil on Eestis vähe uuritud, siis annavad uurimistulemused esialgse ülevaate nende unekvaliteedi kohta. Uurimistulemusi võrreldakse ka teiste samalaadsete tehtud uuringutega, mis on läbi viidud Eestis.

Lõputöö eesmärgist tulenevalt on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- Selgitada välja kvaliteetse une tunnused;
- Leida seoseid unekvaliteedi, ülikooli katkestamise ja töötuse vahel;
- Kirjeldada üliõpilaste und mõjutavaid tegureid;
- Viia läbi unekvaliteedi uuring TÜPK üliõpilaste seas;
- Analüüsida tudengite läbipõlemist ning selle seost unega;
- Teha järeldusi ning ettepanekuid TÜPK direktorile ja üliõpilastele tudengite unekvaliteedi ning uneharjumuste parandamiseks.

Uuring on läbi viidud kvantitatiivse uurimismeetodiga. Andmete kogumiseks on koostatud ankeetküsitlus, mida on analüüsitud ning mille kohta on tehtud järeldused. Küsitlus on anonüümne ning vastajateks olid Pärnu kolledži üliõpilased.

Lõputöö koostamisel kasutatakse unega seonduvaid ning läbipõlemise raamatuid ning teadusartikleid. Peamiseks kasutatavaks andmebaasiks on EBSCO. Olulisemateks autoriteks on Marlit Veldi, Susan Pihl, Anthony Huffman ning Jane F. Gaultney. Lõputöö koosneb kahest osast. Esimeses osas on toodud välja uni kui sotsiaalse tõrjutuse ja töötuse ennetajana, tuuakse välja levinumad unehäired ning tuuakse välja seos õppimise, õppeedukuse ja une vahel. Teises peatükis viiakse läbi unekvaliteedi uuring üliõpilaste seas ning tehakse andmete analüüs ning ettepanekud.

Lõputöö autor soovib tänada oma juhendajat Liina Puuseppa, kes oli suureks abiks ja toeks lõputöö kirjutamisel. Juhendaja oli alati olemas nii koolis kui ka e-posti teel kui oli abi vaja ning kes raskematel aegadel oskas väga hästi motiveerida.

1. UNEKVALITEEDI SEOS KÕRGKOOLIS ÕPPIMISEGA JA ÜLDISE TOIMETULEKUGA

1.1. Kvaliteetne uni ning sellega seonduvad mõisted

Uni on kehaline funktsioon, millega puutuvad kõik igapäevaselt kokku. Ilma uneta ei funktsioneerigi korrapäraselt keha ega mõistus. Tänapäeva elutempo on muutunud järjest kiiremaks ning inimesed ei pööra enam une tähtsusele piisavalt tähelepanu. Seetõttu on inimeste unekvaliteet hakanud langema. Unepuudus ning -probleemid toovad seega endaga kaasa palju negatiivseid tagajärgi nii noorematele kui vanematele.

Evolutsiooni käigus on inimesel välja kujunenud ööpäevane uni ja ärkveloleku rütm. Uneaeg koosneb perioodiliselt korduvatest, kuid proportsioonilt muutuvatest unetsüklitest. Unetsükkel jaotub järgmiselt: pindmine uni, süvauni ja unenägude uni. Öhtupoole ööd on ülekaalus süvauni ja hommikupoole ööd seevastu ülekaalus unenägude uni. Süvauni on vajalik organismi füüsiliseks taastumiseks kuni rakulise tasemeni, unenägude perioodil korrastub ja taastub aga inimese vaimne ja emotsionaalne tasakaal. Samal ajal on teada, et süvaune puudusel teatud hormoonide sisaldus väheneb. Süvaund soodustavad ajuripatsi hormoonid omakorda taltsutavad neerupealise koostes toodetavat niinimetatud stresshormooni. (Veldi, Sinisalu 2007: 2) Aristotelese arusaamise kohaselt taastub uneajal päeval aktiivsete meeleelundite energia. Ta märkas, et uneajal ei pane inimene ümbritsevat tähele ja on kehaliselt väheaktiivne. (Veldi 2009: 16) Vana-Kreeka arst ning arstiteaduse rajaja Hippokrates täheldas, et liiga palju magamist ja liiga palju ärkvelolekut on ühtviisi halb. (Veldi, Paavle 2012: 33)

Inimeste une ja ärkveloleku rütm ning sellega tihedalt seotud puhke-ja aktiivperioodi rütm määrab ära, kas inimese produktiivsem tööaeg on hommiku- või õhtupoolikul. Täiskasvanud inimene vajab 7-8 tundi uneaega ööpäevas, vastasel juhul tekib nii vaimne kui kehaline kurnatus. Nii nagu muutuvad inimese keha proportsioonid imikust vanurini, nii muutuvad ka une proportsioonid eluea vältel. (Veldi 2009: 18)

Uneaja reeglit eiravad tihti just tööga ülekoormatud inimesed. Kui tervis on hea ja tööd on liiga palju, tundub uni aja raiskamisena. Uneaja arvelt töötamise tõttu tekivad mõne aja möödudes paratamatult kroonilised tervisehäired ja täisväärtuslik uni ei ole enam saavutatav ka siis, kui magamise jaoks on aega. Samuti on inimesi, kelle uneaeg on piisava pikkusega, kuid uni ei ole täisväärtuslik ning selle tulemuseks on päevane väsimus. (Veldi 2009: 18; 31)

Öö jooksul läbib uni eri faase. Une faase jaotatakse kergeks uneks, keskmise sügavusega uneks, sügavaks uneks ja REM-uneks (kiire uni). Tavaliselt esineb sügav uni paari esimese tunni jooksul pärast uinumist, kerget und ja REM-und magatakse rohkem öö teisel poolel. Tervel noorel täiskasvanul vahelduvad sügav uni ja REM-uni 1,5 tunni tagant umbes 4-5 korda öö jooksul. Sügava une ajal organism puhkab ja aju magab. Organism täidab rakkude energiavarusid ja parandab päevaseid häireid, sel ajal aktiveerub ka immuunfunktsioon. Sügava une ajal õpitakse ja jäetakse meelde uusi asju. (Pihl, Aronen 2013: 14). Ka Edlund on oma raamatus välja toonud, et õigesti magamise oskuse valdamine suurendab õpivõimet ja parandab mälu (Edlund 2010: 32)

Uni ei ole seega lihtsalt ärkveloleku vastand, vaid aeg, kus aju ja keha on vaheldumisi aktiivne ja passiivne (Pihl, Aronen 2013: 13). Uuringud on näidanud, et kui tavaliselt kaheksa tundi magavad inimesed peavad nädal aega magama vähem kui kuus tundi või mõne päeva jooksul vähem kui neli tundi, siis halveneb nende tegevus probleemide lahendamisel, reageerimisaeg ja mälu (Jacobs 2013: 23). Vananedes öised ärkvelolekud pikenevad. Mõnest igaõisest ärkamisest noorukieas võib saada pärast keskiga alaline häda ning jääb inimest alati mõjutama. (O'Hanlon 2000: 24) Veldi ja Paavle on toonud näite noore inimese probleemist, mis puudutab unekvaliteeti, õppetööd ning hiljem esinevat uneprobleemi: *''Doktor, ma ei jää magama enne kella 2 öösel. Olen alati armastanud koolitööd õhtul teha ja öösel muusikat kuulata. Hommikul ärkamine oli küll raske ja vahel*

jäi esimesse koolitundigi minemata. Paar viimast aastat, kui olin magistrantuuris, algas õppetöö hiljem ja hommikul ei olnud vajadust varakult minna – see sobis mulle. Nüüd proovin aga juba pool aastat magama jääda normaalsel ajal, kuid asjatult: lähen voodisse kell 11 õhtul, kuid magama jään ikka alles 2 paiku öösel.’’ (Veldi, Paavle 2012: 41)

Pihl ja Aronen (2013: 13) leiavad samuti, et meel ja mõtlemine vajavad und, et puhata tööst ja päevasest pingutusest. Kuigi magamise ajal puhatakse argistest koormavatest mõtetest, jätkub aju tegevus une ajal. Aju selekteerib infot toimunu ja õpitu kohta, mis liigub lühiajalisest mälust pikaajalisse mällu. Une ajal lahendatakse probleeme ja käsitletakse tundeid neid teadvustamata. Tuuliki Hion väidab oma unetuse epidemioloogia ülevaates, et unehäired sagenevad vanuse kasvades. Eesti terviseuuringu põhjal oli paradoksaalseks leiuks uinumiskasvade ja liiga varajase hommikuse ärkamise kaebuste esinemine 15–19 aastastel noortel sagedasem kui 20–29 aastaste earühmas. (Hion 2008: 2) Kolledžiõpilased on üks sihtgruppidest, keda painavad uneprobleemid kõige rohkem (Marshall jt 2015: 1). Primaarse ja mitteorgaanilise unetuse korral on vallandajaks tavaliselt stress, samuti une-ärkveloleku rütmi pikaajalised ebakorrapärasused. Nende tegurite pikaajalisel toimel muutub unehäire krooniliseks. (Hion 2008: 2)

Lõputöö kontekstis unega kasutatavad mõisted:

Unekvaliteet – inimese unekogemus – uinumise, ärkamise, efektiivsuse, une koguse ning une säilitamise kohta. (Han, Kim 2014: 102)

Stress – emotsionaalse seisundi tagajärg, mis püsib pikemat aega. Stress erineb teistest emotsioonidest, mis on lühiajalised. Seisundi sümptomite alla kuuluvad: väsimus, kurnatus, ärevus, viha ja paanika. (Mortillaro, Scherer 2014: 18)

Läbipõlemine – järkjärguline tundeelu ja tööga seotuse nõrgenemise protsess, mille käigus inimese vajaduste ja töö nõudmiste vaheline sobimus aina kasvab. Töökeskkonna nõudmised kujundavad inimese kogemusi, inimese tegevus avaldab mõju töökeskkonnale ja kõigile seal tegutsevatele inimestele. Läbipõlemist iseloomustavad sümptomid on

läbikukkumistunne, viha, stress ja depressioon, pühendumise kadumine, kurnatus, kroonilised peavalud jm terviseprobleemid. (Maslach, Leiter 2007: 41-44)

Üldärevushäire – püsiva ja lainetava iseloomuga häire, mis kestab kuid ja sageli aastaid. Häire põhিতunnusteks on ülemäärane ulatuslik ja kontrollimatu muretsemine ning pingetunne. Iseloomulikud tunnused antud häirele on kiire südametegevus, higistamine, ebakorrapärane hingamine, kurnatus, peavalu ning uinumiskraskused. (Dlik 2002: 648)

Unehügieen – praktilised soovitused, mida järgides on võimalik inimesele tagada kosutav, efektiivne uni, mis võimaldab tal päeval tunda end erksa ja tegusana. Neid soovitusi järgides on võimalik leevendada ja ka ära hoida mitut tüüpi unehäireid. (Veldi, Sinisalu 2007: 16)

Unehäire – muutused unemustris või uneharjumustes. Harilikumad unehäired on norskamine ja magamisaegne hingamispeetus ehk une-apnoe, liigmagamine, jäsemerahutuse sündroom ning unes kõndimine. (O’Hanlon 2000: 25)

Kvaliteetne uni oleneb paljudest asjaoludest ning tänapäeva kiires ühiskonnas on raske pöörata tähelepanu unekvaliteedile ning selle tagajärgi täielikult mõista. Kuid uni ei ole siiski ainult ärkveloleku vastand – see on oluline aeg keha ja just mõistuse jaoks, et kinnitada päeva jooksul saadud teadmisi ning parandada mälu ning õpivõimet. Stressil ja uneprobleemidel on kindel seos olemas ning seetõttu on oluline pöörata tähelepanu erinevatele sümptomitele, mis puudutavad halba und.

1.2. Noored kui sotsiaalse tõrjutuse ja töötuse riskirühm

Noored on tänapäeva ühiskonnas suur riskigrupp. Ilma hariduseta on raske leida hästi tasustatud tööd ning see takistab täita nende täielikku potentsiaali elus. Kuid ka kõrgharidusega noortel tuleb raskusi ette. Probleme on nii nendel, kes on ülikooli lõpetanud ning kes pole tööd leidnud, kui ka probleme ülikoolis käivatel inimestel, mistõttu võidakse koolitee katkestada. Noortel on raskusi, kuna tähelepanu vajavad paljud tegurid – õppeedukuse saavutamine ja püsimine, kooli kõrvalt tööl käimine ning ka oma heaolu tagamine (tervis, sotsiaalne elu, vaba aeg, hovid/huvialad jms).

Uneprobleemidest tingitud päevast väsimust ning unisust peetakse kaasajal arenenud riikides sotsiaalseks probleemiks. Teatud situatsioonides võib unisus ohtu seada inimese enda ja kaasinimeste elu. Tüüpiline olukord on autojuhtimine, kus uneprobleemiga inimene seab vastupandamatu unevajaduse tõttu ohtu enda ja kaasreisijad. Uneprobleem on sotsiaalne probleem igas vanuses ja mitmete elualade inimestel. (Veldi 2009: 119) Viimasel ajal on avariide hulk, mille on põhjustanud noored inimesed, kes on jäänud roolis magama, oluliselt suurenenud: koguni 55% roolis magama jäänud autojuhtidest on 25-aastased või nooremad (Veldi, Sinisalu 2007: 3). Sellesse vanusegruppi kuulub palju üliõpilasi, mis näitab, et uni on elulise tähtsusega. Avariid tulemusel võib saada väga raskeid vigastusi, mille tõttu jääb paljudel üliõpilastel haridustee pooleli ning langeb tunduvalt nende elukvaliteet.

Alates 2010/2011 aastast on hakanud üliõpilaste arv Eestis kahanema – aastal 2015 on üliõpilaste arv vähenenud peaaegu 10 000 tudengi võrra võrreldes 2010/2011 aastaga. Samade aastate lõikes on ülikooli katkestanute arv aga tõusnud. (Üliõpilaste arv... 2015). 2006-ndal aastal läbiviidud uuringust (Murakas jt 2007: 18) selgus, et valdav enamus tudengitest nimetas õpingute katkemise peamiste põhjustena töötamist õpingute kõrvalt, isikliku elu ja perekonnaga seotud kohustusi ning rahalisi raskusi.

Üldiselt leitakse, et haridus on parim kaitse töötuse vastu – mida kõrgem on inimese haridustase, seda väiksem on tema tõenäosus jääda töetuks (Trumm 2012: 10). Voldemar Kolga on oma artiklis öelnud, et hariduse eesmärk on luua funktsionaalselt tõhus inimene, kes tuleb oma töökohal probleemideta toime ning kes ei ole ühiskonnale koormaks (Kolga 2009: 5). Õpingute katkestamisel ning kõrgharidust omandamata võivad saada tudengitest potentsiaalsed sotsiaaltöötajate kliendid, kuna ei leita tööd ning toimetulek on raske. Peale materiaalse ilmajätuse ja tööpuuduse võivad sotsiaalset tõrjutust põhjustada ka vähene haridus ja kehv tervis. Mida kõrgem on haridus, seda suurem on sissetulek, seda parem on sotsiaalne staatus ja seda rohkem on inimesel võimalik ühiskonnaelus osaleda. Audentese rahvusvahelise ülikooli ärikooli juhataja Stein Skjorshammer (2009: 16) on öelnud: „*Haridus on parim vahend võitluses vaesuse, nälja, sõdade, haiguste ja kõigi teiste pahedega, mis on maailma nuhtluseks. Samal ajal on haridus hüppelaud hea elu, rahu, õigluse, õitsengu ja muu hea juurde.*” 2013. aastal oli madala haridustasemega

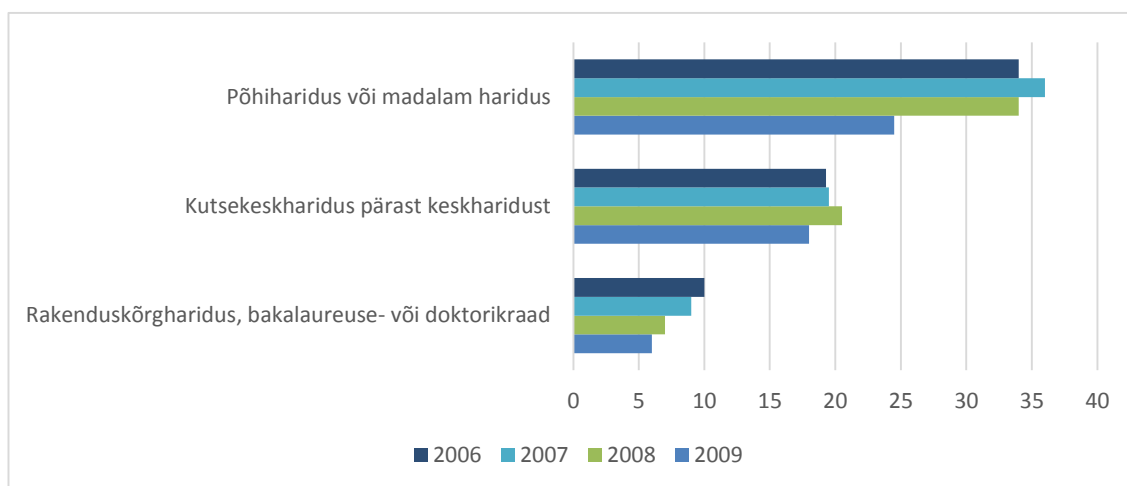
14,3% Eesti rahvastikust. Ka sissetulek ja tervis on tugevasti seotud: mida suurem on inimese sissetulek, seda paremaks ta hindab oma tervist. (Eesti Statistika... 2014: 104)

Kõrghariduse katkestamise ennetamisel ja õpingute eduka lõpetamise toetamisel on olulised nii üliõpilase individuaalsete õpioskuste ja eluks toimetulemiseks vajalike oskuste arendamine, toetava akadeemilise ja sotsiaalse keskkonna loomine, kvaliteetse ja motiveeriva õppimis- ja õpetamiskeskkonna kujundamine. Väljalangevus on kasvanud peamiselt seetõttu, et kõrghariduses osalemise ulatusliku laienemise järel ei ole suudetud pöörata piisavalt tähelepanu mitmekesistunud üliõpilaskonna vajadustele. Kõrgkoolid pakuvad karjääriplaneerimise, õpioskuste, enesetõhususe arendamise ja motivatsioonikursusi, mille eesmärgiks on parandada üliõpilase akadeemilist hakkamasaamist ja tema õpikogemust kõrgkoolis. Samas on need kursused, mis toimivad paremini väiksemates rühmades, mitte „massiloengu“ vormis. Paradoksaalselt domineerivad esimesel kursusel ja esimesel semestril üldised, sissejuhatavad nn „massiloengud“, mis on mõeldud korraga mitme eriala üliõpilastele. See võib muuta üliõpilastega kontakti saavutamise keeruliseks, aga ka erialakaugeks (st ei tajuta täpselt, mida ikkagi on õppima tulnud). Sellistel loengutel on keerulisem jälgida ka üliõpilaste kohalkäimist ja õppimise aktiivsust. (Espenberg jt 2014: 61) Knowlen ja Sharma rõhutavad samuti ajaplaneerimise olulisust uurides üliõpilaste käitumist ning tuues välja, et ajaplaneerimist õpetades aidatakse õpilastel paremini stressiga ja üleüldiselt paremini toime tulla (Knowlen, Sharma 2014: 273).

Eestis on peamiseks vaesuse ja tõrjutuse põhjustajaks töötus, mis halvendab nii täiskasvanute kui laste heaolu. Sotsiaalne kaasatus tähendab kõikide inimeste võimalust osaleda täisväärtuslikult ühiskonnaelus. Sotsiaalne kaasatus eeldab mitte ainult sissetulekute vähesusest, vaid ka tõrjutusest ülesaamist. Viimase puhul mõeldakse olukorda, kus inimesel ei ole erinevate takistuste tõttu võimalik osa saada ühiskonna üldistest hüvedest: omandada haridust, töötada, saada arstiabi ja sotsiaalkaitset, kasutada infotehnoloogilisi, kultuurilisi ja muid vaba aja veetmise võimalusi. (Raiski 2015: 852)

Kindel töökoht ja hea haridus annavad parema garantii vaesusesse mittesattumiseks, kuna need kindlustavad inimesele suurema sissetuleku. Teatud ebavõrdsust esineb ühiskonnas alati. Selle suurus aga peegeldab inimeste heaolu ja ühiskonna väärtusi. Oluline vaesuse

riskitegur on madal haridustase. Põhihariduse või sellest madalama haridusega inimestest elab vaesuses iga neljas, samas kõrgharidusega inimestest ainult iga kuueteistkümnes (vt Joonis 1). Erinevus on neljakordne. Sarnane näitaja on olnud ka varasematel aastatel. Inimesed, kes on haridusse rohkem panustanud, on ka paremas majanduslikus olukorras. (Haridus aitab... 2014)



Joonis 1. 18-aastaste ja vanemate elanike suhtelise vaesuse määr protsentides haridustaseme järgi Eestis 2006-2009 (Haridus aitab... 2014).

Tudengid kuuluvad riskirühma, millesse peaks sekkuma, arvestades haridustulemuste kestvat mõju (Huffman 2013: 37). Sõltumata sellest, kui palju õpilane üldiselt õpib iga päev, on une arvelt õppimine kahjulik, kuna selle tõttu on oluliselt suurem tõenäosus, et järgneval päeval esinevad mingid akadeemilised probleemid (Gillen-O’Neel jt 2012: 139). Noorte õpitulemused mõjutavad otseselt töökoha kindlust ning sissetuleku suurust. Keskkooli lõpetanud teenivad keskmiselt 1,5 korda rohkem nendest, kes on keskkooli pooleli jätnud. Need, kel on kolledžikraad, teenivad 2,7 korda rohkem keskkooli lõpetanutest. Oluline on ka seos töötuse ja hariduse vahel – mida madalam on inimeste haridus, seda kõrgem on töötuse protsent. (Huffman 2013: 37)

Uneprobleemid ning nende vältimisel võivad tekkida väga erinevad probleemid. Alustades päevasest väsimusest tekkinud igapäevaprobleemidest lõpetades töötusega. Haridusel on tähtis roll inimese arengul ning õnneliku elu potentsiaali saavutamisel. Kuna

üliõpilaste õpingute katkestamise protsent on kasvanud, tähendab see võimalikku heaoluriigi tunnuse langemist ning sotsiaalne kaasatus väheneb.

1.3. Levinumad unehäired ning sümptomid

Unehäireid on kõik inimesed kogenud, kuid tihti ei saada sellest ise aru. Unetust ning unehäireid põhjustavad nii füüsilised kui ka vaimsed tegurid ning seetõttu on tähtis, et üliõpilased oleksid kursis vajalike teabega. Erinevad uneprobleemid tekitavad vastavaid tagajärgi igapäevaelus ning akadeemilistes tulemustes. Järgnevalt tuuakse välja levinumad unehäired üliõpilaste seas ning nendega kaasnevad sümptomid.

Unetus ehk insomnia – subjektiivne kaebus, mida iseloomustavad uinumiskeskus, liiga lühike uni ja/või halb unekvaliteet (mittekosutav uni). (Insomnia ravi... 2008)

Hilinenud une sündroom on unehäire, kus inimesel on raskusi õhtuse magamajäämisega ning hommikul kindlal ajal ärkamisega. Hilinenud unerütm on tavaline murdealistel ja noortel täiskasvanutel. Suurim probleem seisneb selles, et nad ei suuda elada tavalise kooli tunniplaaniga või tööaja järgi. (Pihl, Aronen 2013: 243-244)

Hüpersomnia on konditsioon, mis põhjustab inimesel unisust terve päeva jooksul. See võib ilmuda isegi pärast pikka magamisaega. Hüpersomnia sümptomiteks on madal energia, väsimus, ärrituvus, ärevus, söögiisu vähenemine, aeglane mõtlemine ning raskused mälu. (Dauvilliers jt 2013: 2)

Perioodiline jäsemete liigutamise häire võib esineda ärkvel olles enne uinumist või kerge või keskmise sügavusega une ajal. Kõige enam esineb sümptomeid õhtupoole ööd ja liigutused võivad põhjustada ärkamist või lühiajalist virgumist, mis rikuvad une struktuuri ja põhjustavad sellega päevast väsimust. Liigutusi esineb tavaliselt jalgades või ainult labajalgades ning liigutused paistavad välja nõksatuse või rapsimisena. (Pihl, Aronen 2013: 242)

Uneapnoe ehk unelämbustõbi, on unehäire, mida iseloomustab uneaegne hingamisseiskus. Inimestel, kel on uneapnoehaigus, esinevad uneaegsed hingamiskatkestused korduvalt – need võivad kesta ka üle minuti. Sellise inimese uni on

häiritud, ta ärkab sageli ega tunne end seetõttu hommikul puhanuna. (Veldi, Sinisalu 2007: 4)

On olemas erinevaid uneprobleeme ning nendega kaasnevad erinevad sümptomid. Mõne unehäire sümptom võib esineda sellise kujul, et inimene ei pruugi seda ise mõista. Seega on oluline, et inimesed oleksid kursis kas või peamiste unehäiretega ning oskaks abi otsida. See hoiaks ära tulevikus paljude probleemide esinemise võimaluse.

1.4. Õppimine kõrgkoolis ja seos unega

Paljud inimesed, sealhulgas tudengid, ei pruugi aru saada, kui suur on seos hea unekvaliteedi ning õppimise ja õppimistulemuste vahel. Kodused ülesanded ja pikad esseed lükatakse öötundidele ning kannatama hakkab inimese uni. Unekvaliteedi halvenedes hakkavad tavaliselt langema ka õpitulemused ning seetõttu on suurem tõenäosus stressi tekkeks ning samuti võib hakata see mõjutama üliõpilase tervist.

Üliõpilaste erinevad unehäired ja nende sagedus on globaalne probleem (Gaultney 2010: 91). Noore inimese uni on otseses seoses tema elustiiliga. Sooritusi koolis mõjutavad paljud tegurid: pere sissetulek; vanemate motivatsioon; koolivälised tegevused, huvi aine vastu (Daniyal jt 2011: 48) ning uni ja vajalikud unetunnid võivad näida tühise ning tähtsusetuna. Õpiperioodil, kus koormuse suurus pidevalt kõigub ning elus on toimumas üleminekuperiood, saadakse palju uusi kogemusi, mis võivad kahjustada und (Boogar, Mirkouhi 2014: 23). Une halvem kvaliteet on seotud uinumisraskustega: uinumiseks kuluva ajaga, õhtuse uinumisraskusega, mürast või eksamieelsest pingest põhjustatud uinumisraskusega. Samuti seostub une kvaliteet öiste ülesärkamistega, hirmunenäost põhjustatud ärkamistega ning öösel ülesärkamise järel söömisega ja uinumisraskusega pärast liigvarast ärkamist. Veidi nõrgemad, kuid siiski olulised seosed on une kvaliteedil ka päevase unisusega, mis väljendub hommikuse ja päevase liigunisusega ning samuti vastupandamatu sooviga magada nii loengul/praktikumis/seminaris kui ka vabal ajal väljaspool õppetööd. (Veldi, Paavle 2012: 63) Teadlased (Marshall jt 2015: 1; Orzech jt 2011: 612; Chiang jt 2014: 72; Boogar, Mirkouhi 2014: 23; Gaultney 2010: 91) on leidnud tugeva korrelatsiooni unehäirete ning langenud akadeemiliste soorituste vahel.

On kindlaks tehtud, et üliõpilasi ja nende tulemusi mõjutavad erinevad uneprobleemid ning vaja on sekkuda.

Üliõpilased on haavatavad unehäirete suhtes mitme keskkonnast tuleneva faktori tõttu, mis mõjutavad nende une- ning ärkveloleku käitumist. Need faktorid sisaldavad vähendatud või elimineeritud vanemate mõjutusi, vabadust ise valida oma uneaega, suurenenud akadeemilisi nõudmisi, majanduslikku stressi ning töötundide arvu suurenemist, mida kulutatakse õppimisele või koolivälisele tegevustele. Selline käitumine on seotud ühe või mitme unedimensiooni muutusega, näiteks unefaaside viivitamisega, unetundide vähendamisega ning unekvaliteedi üldise halvenemisega. Ebapiisaval ja/või mittetaastaval unel on suured mõjud neurokognitiivsele, psühholoogilisele ning akadeemilisele heaolule. Halvad õpitulemused on seotud lühikeste unetundidega ning see vähendab keskendumisvõimet õppimisel, vähendab eneseusku ning tekitab psühholoogilisi raskusi. (Kabrita jt 2014: 12)

Hilinenud unefaasi sündroomi tulemusel on inimese une algusaeg edasi nihkunud. Sagedamini esineb seda noorukieas ja üliõpilaste seas on täheldatud kõrget hilinenud unefaasi sündroomi (Tsui, Wing 2009: 167), mil korduv öine ülevalolek (öised peod, öine õppimine) on soodustavaks faktoriks. Iseloomulik on unetus öösel kuni kella 2-ni, mis võib venida 6-ni hommikul, ja võimetus tõusta hommikul soovitud ajal. Iseloomulik on päevane unisus, eriti hommikutundidel. Kui inimesel on võimalus hilinenud une episood lõpetada, siis ärkab ta spontaanselt ja magatud uni on normaalse pikkuse ja kvaliteediga. (Veldi 2009: 37)

Unepuudus ning ebaregulaarne unegraafik on väga levinud ülikooliõpilaste seas. Selle tagajärjed – unepuudus ning päevane unisus, on eriti problemaatilised tudengite jaoks ning selle tulemusel võib langeda keskmine hinne, suureneb akadeemilise läbikukkumise risk, halveneb tuju ning tekkida stress. (Hershiner, Chervin 2014: 73) On leitud ka seoseid hilisema ärkamise ning paremate õpitulemuste vahel. Tudengid, kelle loengud algasid hiljem kogesid päeval vähem unisust ning jätsid vähem loenguid vahele. (Nyer jt 2013: 874) Samal järeldusel on ka Veldi ning Paavle, kes väidavad, et kui vaadata tundeid loengutes, on nad hommikupooliti rohkem unised ja passiivsemad õppetöös. Kuid vanemad inimesed on loengus hommikuti väga virged. Autorid rõhuvad sellele, et noor

inimene vajab õppimise perioodil just hommikupoolset und. (Veldi, Paavle 2012: 59) Kuid liigunisuse taga võivad olla ka aladiagnoositud ja mitteravitud unehäired, millega pole vastavate arstide poole pöördutud. Sel juhul on üliõpilasel tunduvalt keerulisem oma uneprobleemidega iseseisvalt toime tulla ning koolis hakkama saada. (Gaultney 2010: 91)

Seoses uneprobleemide kasvamisega, on eri riikides rohkelt uuringuid tehtud antud teemal. Välja on toodud erinevad seosed uneprobleemide, toimetuleku ning õppeedukuse vahel. Eestis on samuti tehtud uneteemalisi uuringuid, kuid hetkeseisuga on üliõpilasi ja akadeemilist sooritust mõjutavaid uneprobleeme uuritud väga kesiselt.

Erinevad uuringud on näidanud, et koguni umbes 70% tudengitest kannatavad unepuuduse all (Hicks, Pellergrini 2001: 139; Kloss jt 2011: 553). Unepuudus võib märgatavalt mõjutada õpilaste füüsilist ning kognitiivset funktsioneerimist, eriti informatsiooni töötlemisel, keskendumisel ning õpitu meeldetuletamisel. Õpilased võivad ohustada oma haridusteed ning tahtmatult saboteerida tulevikku, kuna ei pööratud piisavalt tähelepanu kvaliteetsele ja taastavale unele. Seoseid insomniat, akadeemilise soorituse ning hea tervise vahel ei tohiks jätta märkamata. (Sadigh jt 2014: 397)

Mida paremini magatakse, seda rohkem õpitakse. On tõestatud, et lühike lõunauinak – isegi vaid kuueminutiline lühike tukastus – võib mälu parandada. Samas on leitud, et kõikidele üliõpilastele lõunauinakud ei sobi – pärast uinakut on neil raskem keskenduda ning lõpetada oma ülesanded (Lovato jt 2014: 3). Keerukate ja mitmetahuliste otsuste langetamisel on siiski täisväärtuslikust ööunest väga palju abi. Browni meditsiinikooli professor Mary Carskadon on julgustanud koole koolipäeva bioloogiliselt mõistlikul ajal alustama, kuna õpilased, kes koolipäeva hiljem alustavad, saavad peaaegu alati paremaid hindeid. Ka Õhujõudude Akadeemias korraldatud uuringus selgus, et kolledžiõpilastel tähendab pikem uni tavaliselt ka paremat sooritust koolitöös (Carrell jt 2011: 65).

Doktor Philip Alapat on väitnud, et kolledžiealised õpilased peaksid öö jooksul magama 8-9 tundi. Pikaajaline magamatus mõjutab inimese taju, energiataset, ja keskendumist ning õppimisvõimet, mis otseselt mõjutab akadeemilisi tulemusi. (Alapat 2012) Seda kinnitavad ka Pilcher jt, kes tõid oma uuringu tulemustes välja, et üliõpilased, kes keskmiselt 7 tundi magavad, on parema tervisega, rahulolevamad oma eluga ning tulevad

paremini toime pinge, väsimuse ja vihaga (Pilcher jt 1997: 583). Alapat lisab, et kui jätta mõni öö üldse magamata ja tarbida kofeiiniga jooke nagu teed, kohvi või energijooke, suureneb insomniat tekkimise risk ning samuti suureneb alkoholitarbimise ning mootorsõidukite õnnetuste arv (Alapat 2012). Umbes kolm tudengit viiest on öelnud, et neil on ebaregulaarne une- ja ärkamismuster ning paljud ütlesid uuringus, et nad kasutavad uimasteid või alkoholi regulaarselt aitamaks kas magada või ülesse jääda (McKeever 2009).

Ameerika Uneakadeemias tehtud uuring (2011) näitab, et halba unehügieeni saab seostada madalama keskmise hindega. Halb unehügieen tavaliselt läks hullemaks pärast keskkooli ning kippus püsima kõrgkooli viimase aastani. Tudengitel, kelle unekvaliteet oli kolledži ajal halvemaks läinud, oli näha ka keskmise hinde suuremat langust. (Bad sleep habits... 2011). Cincinnati uuringu eestvedaja Adam Knowlden (2011) märkis oma tulemustes, et unepuuduses olevad õpilased ei ole võimelised õppima ega mäletama, neil on raskem keskenduda ning see mõjutab õpilaste tuju. Kolledžit on raskem läbida ning ei maksimeerita õppimispotentsiaali.

Aastal 2008 uuriti Eestis Tartu Ülikooli arstiteaduskonna üliõpilaste unekvaliteeti. Uuringus paluti tudengitel anda enda unekvaliteedile hinnang ning märkida üles unehäired, mis neil enda arvates on. Kokkuvõttes selgus, et üle poolte uuritud üliõpilastest hindas oma unekvaliteeti heaks või pigem heaks ning vaid 7% vastanutest hindas oma unekvaliteeti pigem halvaks või halvaks. Halba unekvaliteeti iseloomustasid peamiselt uinumiskeskkonnad, sagedased öised ärkamised ja päevane unisus. (Veldi jt 2008: 6)

2011 uuriti Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis ning Tartu Kõrgema Sõjakoolis samuti üliõpilaste unekvaliteeti. Uuringust saadi teada, et keskmiselt ööpäevas magatud tundide arv oli 7,1 tundi ning puhkepäeviti 9,1 tundi. Statistiline erinevus meeste ja naiste magamistundide vahel puudus. Selgus, et 52,6% vastanutest on tundnud, et uneprobleemid on veidi õppimist ja tööd seganud ning 23,5% tõdesid, et uneprobleemid on oluliselt seganud õppetööd. Seda iseloomustas vastupandamatu soov tunnis või loengus magama jääda, mis esines 50% vastanutest. Päevast uinakut tegi 43% uuritavatest. Öösel kulus 57% tudengitest 15 minutit, et uinuda ning 30,7% tudengitest kulus 15-30 minutit. Halva unekvaliteedi peamiseks põhjusteks olid sarnaselt eelmisele uuringule: päevane unisus

(58,8%) uinumisraskused (46,5%) ning öised ärkamised (37,7%). Und soodustavaid ravimeid kasutas 4,4% uuritustest. (Stern, Sooväli 2011: 133)

Üliõpilaste uneprobleem on tänapäeval järjest olulisem teema. Raskematel õpiperioodidel kiputakse õppimise jaoks unearvelt aega võtma, mitte mõistes, et selline käitumine võib tegelikult viia vastupidise tulemuseni – õppeedukuse langemiseni. Tähtis on seada omale unegraafik ning aega teisiti planeerida. Vastasel juhul tekivad lisaks akadeemilistele probleemidele muud tagajärjed nagu pidev kurnatus ja stress, psühholoogilised raskused, ning langeb üldine üliõpilaste toimetulek. Vanus mängib samuti rolli koolitöös osalemisel ning uneprobleemide seisukohast – teatud vanusegrupile sobib hilisemal ajal tööd teha, kuid teises vanusegrupis on eelistatud just varasem õppetöö. Seega oleneb õppeedukus väga mitmetest teguritest ning kõrgkooliõpilased peaksid omale selgeks tegema, mis sobib neile kõige paremini ning vastavalt sellele oma unekäitumist kujundama hakkama. Üle maailma on tehtud erinevaid uuringuid une kohta. Viimase kümne aasta jooksul on aga rohkem uuringuid hakatud suunama üliõpilastele. Halb unehügieen tekib tavaliselt keskkoolis ning muutub hullemaks kõrgkooli astudes. On jõutud järeldusele, et unepuudus mõjub õpitulemustele negatiivselt ning unehäired mõjutavad üliõpilase üldist heaolu.

1.5. Kõrgkooliõpingutest tulenev läbipõlemine

Läbipõlemise-eelseid sümptomeid kogevad enamik inimesed kas või kord elus. Ülikoolis õppimine võib olla väga stressirohke ning tuntakse, et ei saada enam hakkama. Sellises olukorras on tavalisemast suurem tõenäosus akadeemilise läbipõlemise tekkeks. Üldpildis on varasemalt uuritud õpetajate läbipõlemist, kuid tavaõpilaste ning tudengite läbipõlemisprobleemile pole seni piisavalt tähelepanu pööratud.

Läbipõlemine mõjutab selle all kannatavate üliõpilaste igapäevast käitumist ning üldist akadeemilist sooritust (Hojat jt 2015: 12). Seda iseloomustab emotsionaalne kurnatus, negatiivne suhtumine oma kaaslastesse ja töösse, rahulolematuse ning puudumise töölt või koolist. See on krooniline inimese toimetulekuressursi vähenemine, mis on tulenenud pikaajalisest stressist, eriti tööstressist (Toker jt 2005: 344). See võib omakorda viia mitmete terviseprobleemideni, näiteks krooniline väsimus, peavalud, seedetrakti häired,

lihaspinged, suurem vastuvõtlikus külmetusele ja gripile ning unehäired. (Wilson 2011: 17) Ulatuslikus unehäiretega seotud elukvaliteediuuringus (Walsleben jt 2004: 293) ilmnes, et isikutel, kel esinesid vähemalt 3 unehäire sümptomit, olid kehvemad elukvaliteedi näitajad kõigil alaskaaladel. Päevaste toimetulekuhäiretega unetutel on sageli kaebuseks kurnatustunne, mis teeb tegevuste alustamise ja jätkamise piinavalt raskeks. Selline inimene võib olla hajameelne, tema arutlusvõime, otsustusvõime ja töö kiirus võivad väheneda, meeleolu võib olla kõikuv, rohkeneda ärevus, ärritatavus. (Hion 2008: 4)

Õppimisest tulenev läbipõlemine on laialt levinud üliõpilaste seas (Arkar jt 2004: 21; Wiseman jt 1995: 231). See tuleneb suuresti sellest, et tudengid tunnevad ülikoolis tohutut survet erinevatel põhjustel. Lisaks nõuab ülikoolielu tudengitelt suuremat iseseisvust, mis võib muuta või isegi lagundada olulisi tugisüsteeme, mis on noorel inimesel tähtsal kohal. Taoline surve ning sotsiaalse tugisüsteemi reformatsioon võib vallandada inimeses stressi, uneprobleemid, üksindustunde ning läbipõlemise. Üldiselt nende stressorite areng võib tulevikus tekitada tudengil negatiivseid tagajärgi ning mõjutada õpitulemusi. (Stoliker, Lafreniere 2015: 146)

Läbipõlemine võib viia hingelise kurnatuseni, mis avaldub ärevuse, depressiooni ja unehäiretena. (Maslach, Leiter 2007: 25). Teadlased Jansson-Frojmark ja Lindblom (2008: 443) leidsid samuti tiheda seose ärevuse, depressiooni ning insomni vahel, mis mõjutavad otseselt inimese elukvaliteeti. On leitud, et stress mõjub õppimisele negatiivselt ning akadeemilist läbipõlemist seostatakse halva akadeemilise sooritusega (Lin, Huang 2014: 77). Tudengid, kel on depressiooni sümptomid ning unehäired, kogesid märkimisväärselt rohkem intensiivsemat ning sagedasemat ärevust ning oli halvem kognitiivne ning füüsiline funktsioneerimine. Üliõpilaste läbipõlemist on defineeritud ka kui õpingute rohkusest tuleneva kurnatusena ning tekib küünilisus ja eraldatus koolitööde suhtes ning ebakompetentse õpilase tunne. (Nyer jt 2013: 874)

Läbipõlemine pole ainult inimsuhete protsessi mõjutav tegur, vaid ka muutuja, mis negatiivselt mõjutab tudengeid nende akadeemilises elus. Tudengite läbipõlemine toob kaasa endaga loengutest puudumise, halva motivatsiooni tööde tegemiseks ning koolist väljakukkumise. Üliõpilased, kes on kogenud läbipõlemise sümptomeid ning kel on

koolitööde tegemise tahte jõud kadunud, võivad kogeda selle tagajärgi oma õpitulemustes ja saavutustes. Läbipõlemine korreleerub ebaefektiivsete õppimisstrateegiatega, tulemuste pärast muretsemisega, akadeemiliste raskuste ning töökoormuse tajumisega. Negatiivsed ja tahtmatud läbipõlemise tagajärjed tekitavad komplitseeritud akadeemilise elu, mida on raske kontrollida ning samal ajal mõjutades negatiivselt tudengi elukvaliteeti. (Duru jt 2014: 1275)

Läbipõlemist on juba mõnda aega uuritud ja ka sellel teemal on hakatud üliõpilastele rohkem tähelepanu pöörama. Tihti arvatakse, et läbipõlemist esineb ainult töökohtadel, kuid tegelikult on ülikoolis õppimine samamoodi tudengi jaoks täiskohaga töö, kus on palju pinget, kohustusi ning võivad tekkida raskused. Erinevad teadlased on seda teemat uurinud ning välja toonud omad järeldused.

Kooli tõttu tekkiv läbipõlemine on muutunud järjest tavalisemaks. Ülikooliõpilaste stressiallikate uuringus (Ross jt 1999: 312) saadi teada, et esiviisikus olevateks stressiallikeks olid muutunud uneharjumused, puhkused, muutunud söömisharjumused, suurenenud töökoormus ning uued vastutused. Läbipõlemist iseloomustab kurnatus ja küünilisus ning ebaadekvaatsus kooli suhtes (Salmela-Aro 2011). Kui inimesed tunnevad kurnatust, peavad nad ülemäära pingutama, seda nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt. Hommikul är gates ollakse niisama väsinud kui õhtul magama heites. Välditakse tööga seotust nii palju kui võimalik ja loobutakse isegi oma ideaalidest. Kui inimesed tajuvad oma ebaefektiivsust, tunnevad nad ennast järjest ebaadekvaatsemalt ning kõik uued projektid tunduvad määratult suured. Läbipõlenud kaotavad usu oma võimetesse midagi korda saata. (Maslach, Leiter 2007: 24-25) Ebapiisav süvauni on üheks läbipõlemise peamiseks põhjuseks. (Jürisoo 2004: 51)

Ameerika Uneakadeemia uuringus leiti, et halb unehügieen on seotud ka kõrgema tajutava stressi tulemustega üliõpilaste seas. Halba unehügieeni seostati veel kõrgemate kurnatuste ja küünilisuse alatasemetega, mis mõõtis läbipõlemist. (Bad sleep habits... 2011) Seosed une ja depressiooni vahel on tugevad. Umbes kolmveerandil depressioonis olevatel patsientidel on insomniat sümptomid ning hüpersomniat esineb umbes 40% noortel täiskasvanutel ning 10% vanematel patsientidel ning ülekaalus on just naised. Sümptomid põhjustavad teadlastele muret, kuna nendel on suur mõju

elukvaliteedile (Nutt jt 2008). Läbipõlemist on iseloomustatud ka kui ülimalt kurnatuse seisundina. Unetunnid ning unekvaliteet on sel ajal väga oluline, kuna inimene on nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt kurnatud ning une ajal taastuvad energiavarud ning "parandatakse" päevaseid häireid kehas ja ajus. (Söderström jt 2012: 175)

On uuritud seoseid läbipõlemise, akadeemilise soorituse ja eneseregulatsiooni vahel. Tulemused on näidanud, et akadeemiline sooritus oli negatiivselt seotud läbipõlemise kolme dimensiooniga ning oli positiivselt seotud eneseregulatsiooniga. On kinnitatud, et küünilisus vahendas emotsionaalse kurnatuse ja akadeemilise soorituse efekti ning vähendas akadeemilist edukust. (Duru jt 2014: 1275) Raskused koolis tavaliselt tähendavad hinnete langemist. Uuringud üliõpilaste hinnete kohta näitavad, et tudengid, kes kogevad akadeemilist stressi, ilmutavad vähest huvi õppeaine vastu, puuduvad ja hilinevad tihti ning käituvad vastutustundetult. Läbipõlenud tudengid tihti käituvad tavapärasest teistmoodi, kuna tuntakse, et neid ei tunnustata piisavalt oma vanemate ja õppejõudude poolt. Neil õpilastel on raske koolis järge pidada ning mõjuvad kooli atmosfäärile negatiivselt. (Lee jt 2013: 1016)

Läbipõlemise mõjud inimesele on väga laastavad. Läbipõlenud inimene ei suuda teha oma tööd, kadunud on motivatsioon ja tekivad erinevad raskusi tekitavad unehäired. Sellest võib omakorda inimesel tekkida depressioon või ärevushäired ning see kõik mõjub inimese enesehinnangule. Paljudel tuleb ette aegasid, mil kõike kuhjub korraga liiga palju ning sellega toimetulek tundub võimatu. Läbipõlemise vältimiseks oleks vaja üliõpilastel teada läbipõlemise-elseid sümptomeid, et pöörduda oma vajalike inimeste poole ning saada tagasi järjele. Oluline on, et üliõpilasel oleks meeles, miks ta kõrgkoolis on ning et ei tekiks ebakompetentse tudengi tunnet. Erinevad uuringud seoses tudengite läbipõlemise, õppimise ning une vahel näitavad, et kõik kolm on omavahel seoses. Koolist tekkiv stress ja läbipõlemine on muutumas järjest tavalisemaks ning selle tõttu kannatab tudengite akadeemiline sooritus. Läbipõlemise ajal on suureks probleemiks tihti just unehäired, mistõttu ei puhata korralikult välja ning see omakorda soodustab suurema stressi teket. Kui ei puhata välja, on väga raske keskenduda koolitöödele ning sealhulgas oma koolitulemusi parandada, mis tekitab lõpuks üliõpilases lootusetu tunde.

2. ÜLIÕPILASTE SEAS LÄBIVIIDUD UNEKVALITEEDI UURING NING TULEMUSED

2.1. Uuringus osaleva Tartu Ülikooli Pärnu kolledži tutvustus

1996. a. 17. mail asutati Pärnus Majanduskooli baasil Tartu Ülikooli Pärnu kolledž, mis tegutseb TÜ asutusena oma põhikirja alusel (Pärnu kolledži... 2015). Pärnu kolledž pakub Tartu Ülikooli kvaliteedimärgiga kõrgharidust, edendab Eesti teenustemajandust turismi, sotsiaal- ja spordivaldkonnas. Kolledž hoiab ja arendab akadeemilisi traditsioone Lääne-Eestis. (Kolledžist 2015)

TÜ Pärnu kolledž on hinnatud partner mitmetes rahvusvahelistes projektides. Näiteks teeb kolledž koostööd kaheksa riigi ülikoolide, äri- ja konsultatsiooniettevõtete, et suurendada akadeemikute oskusi konsulteerida äri- ja seniorturismi vallas. Sotsiaaltöö valdkonnas töötatakse välja uut rahvusvahelist migratsiooni teemat käsitlevat õppemoodulit ning panustatakse Eesti turismi arendamisprojektidesse Pärnu rannaniitude ja Balti mere rannapiirkondade väärtustamise kaudu. Kraad Tartu Ülikooli Pärnu kolledžist tagab TÜ kvaliteedimärgiga tunnustatud akadeemilise kraadi, laiapõhjalise ja rahvusvahelise haardega teadmistepagasi, mitmekülgse keele- ja õppekogemuse, kõrge konkurentsivõime nii Eesti kui maailma tööturul ning suhtlusvõrgustiku kogu eluks. (Kolledžist 2015)

Pärnu kolledžis on võimalik õppida nii päevases kui ka avatud ülikooli õppevormis. Rakenduskõrgharidusõppe erialadeks on: ettevõtlus ja projektijuhtimine; sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korraldus ning turismi- ja hotelliettevõtlus. (Rakenduskõrgharidusõpe 2015) Tartu Ülikooli Pärnu kolledž pakub magistriõpet kahel erineval õppekaval. Heaolu-

ja spaateenuste disain ja juhtimine on kolledži ainus rahvusvaheline magistrikava, kus õppetöö toimub päevases õppevormis ning 100% inglise keeles. Teenuste disain ja juhtimine on eesikeelne õppekava ning õppetöö toimub avatud ülikooli õppevormis. (Magistriõpe 2015)

Tartu Ülikooli Pärnu kolledž on oluline tudengitele, kuna on tüüpilisest Tallinnast ning Tartust eemal ning pakub väga hea tasemega haridust nendele, kel on soov õppida kolledži erialadel. Kuna kolledžis on võimalik enamik erialasid nii päevases õppes kui ka kaugõppes, on see teistes linnades elavatele inimestele samuti mugav lahendus.

2.2. Uuringu teoreetiline tagapõhi, meetodika ja läbiviimine

Uuringu eesmärgiks on välja selgitada, kuidas mõjutab unekvaliteet üliõpilaste toimetulekut seoses õppetööga. Oluline on teada saada, kas läbipõlemise ning kehva unekvaliteedi vahel on seos ning kas üliõpilastel esinevad läbipõlemise-eelsed sümptomid. Vajalik on ka välja selgitada, milliseid uneprobleeme tudengid kõige rohkem on kogunud ning millised on sihtgrupi seisukohad seoses nega teatud küsimuste osas.

Lõputöö autorit huvitab, kuidas erinevad tulemused teiste Eesti kõrgkoolidega, kus on läbi viidud sarnased uuringud. Samuti huvitab, kuidas suhtuvad Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õpilased unekvaliteeti panustamisesse ning millised on erinevused päevase õppe tudengite ning avatud ülikooli tudengite vahel, arvestades õppevormidega kaasnevat erinevat elustiili.

Antud töös kasutatakse kvantitatiivset uurimismeetodit. Kvantitatiivse uurimistöö keskmes on mõõtmine ja arvandmed, kuivõrd need seovad omavahel empiirilise vaatluse ning seoste matemaatilise väljenduse ning andmeid vaadeldavate nähtuste kohta kogutakse kas standarditud küsimustike või kvantitatiivse mõõtmisega (Õunapuu 2014). Uuringu läbiviimiseks koostati üliõpilastele täitmiseks veebipõhine ankeetküsitlus (vt Lisa 1). Küsitlus viidi läbi Tartu Ülikooli Pärnu kolledži eesti keelt kõnelevate üliõpilaste seas. Ankeetküsitlus oli mõeldud nii päevase õppe tudengitele kui ka avatud ülikooli üliõpilastele. Ankeeti täitnud inimeste vastused jäid anonüümseks ning vältimaks vastanute võimalikku äratundmist ning arvestades, et küsimustiku küsimused olid üsna

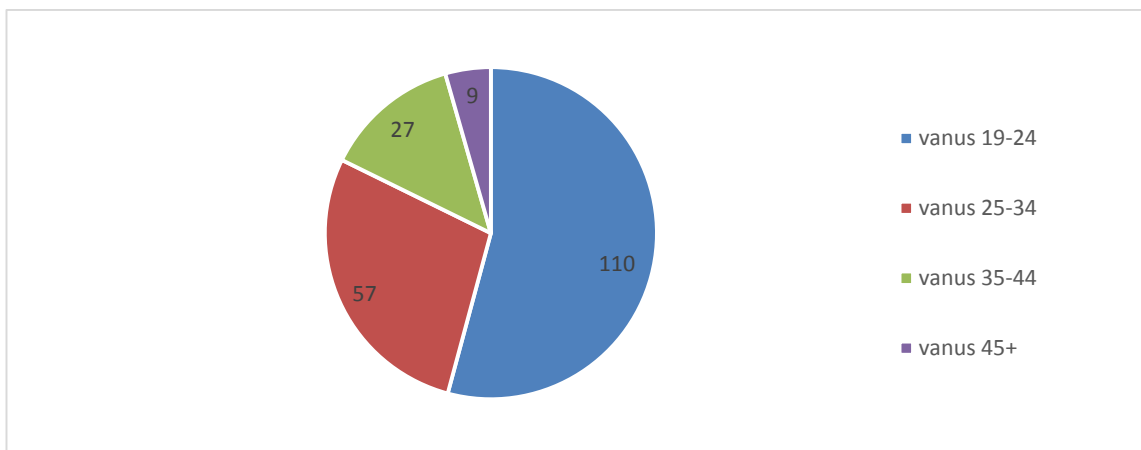
isiklikud, ei tehtud üliõpilastega intervjuusid. Küsitlus üritati võimalikult lühike teha selleks, et tagada võimalikult suur vastanute protsent. Teatud küsimustel jäeti vastajale võimalus vajadusel täpsustada oma vastust.

Küsitlus koostati Google Forms programmiga. Küsitluse edastamiseks üliõpilastele pöörduiti õppekorralduse spetsialisti Anni Lüllil poole. Ankeetküsitlust edastati lõputöö autori palvel kaks korda vajaliku lingiga päevase õppe ning avatud ülikooli üliõpilaste meililistile. Pärast seda levitati küsitlust sotsiaalmeedias Facebook, kus on eraldi kommuun Pärnu kolledži tudengitele, kuna sooviti saavutada vähemalt 30% osalust kõikidest kolledži üliõpilastest ning väike osa sellest oli veel puudu. Valdav enamus vastustest laekus siiski meililisti kaudu. Küsitlus kestis 24.03.2015 kuni 31.03.2015. Analüüsimise protsess toimus 2015. aasta aprillikuu jooksul. Üldkogum koosnes 31.03.2015 seisuga 674-st Pärnu kolledži üliõpilasest. Küsitlusele vastas 203 tudengit, mis moodustab 30% kõikidest eesti keelt kõnelevatest üliõpilastest kolledžis. Ankeetküsitlus sisaldas 15 küsimust ning küsimused olid valikvastustega. Avatud küsimused puudusid, kuid vajadusel oli võimalik mõnda vastust täpsustada (vt. Lisa 1). Uuringu küsimustiku koostamisel tugineti erinevatele autoritele, nende teadustöödele ning nende poolt koostatud küsimustikele. Autorid, kelle küsimusi ning teadustöid kasutati on järgmised: Veldi jt (2008); Sadigh jt (2014); Carrell jt (2011); McKeever (2009); Salmela-Aro (2011); Nyer jt 2013; Espenberg (2014) ning Stern, Sooväli (2011).

Uuringus käsitletakse nii teoreetilist kui ka empiirilist poolt – teoreetiline tagapõhi tugineb erinevatele teemakohastele kirjandusmaterjalidele ning uuritakse erinevate teoreetikute uuringuid ja järeldusi. Hüpooteeside/teooria kinnituse saamiseks võrreldakse neid uurimistöõ autori uuringu tulemustega.

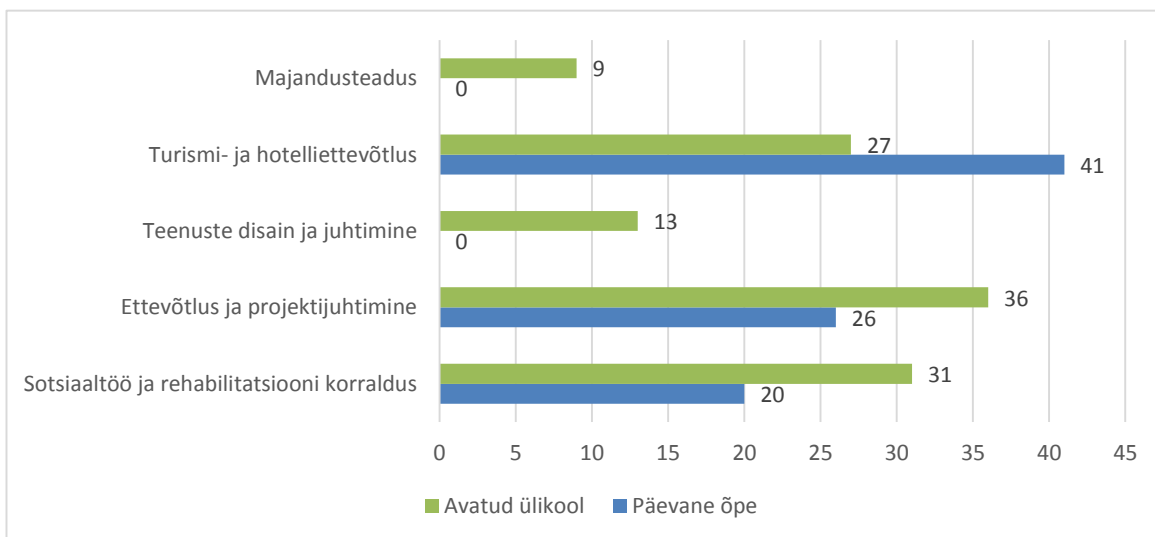
2.3. Unekvaliteedi uuringu tulemused

Uuringu andmed algavad vastajate sooga, mis kajastus järgmiselt: naissoost vastajaid on 163 ning meessoost vastajaid 40. Andmetest saab välja lugeda, naised on meestest aktiivsemad, kuid arvestama peab ka asjaolu, et Pärnu kolledžis õpib mehi tunduvalt vähem, kui naisi. Joonisel 2 on välja toodud küsitlusele vastanute vanused erinevates vanusekategoriates.



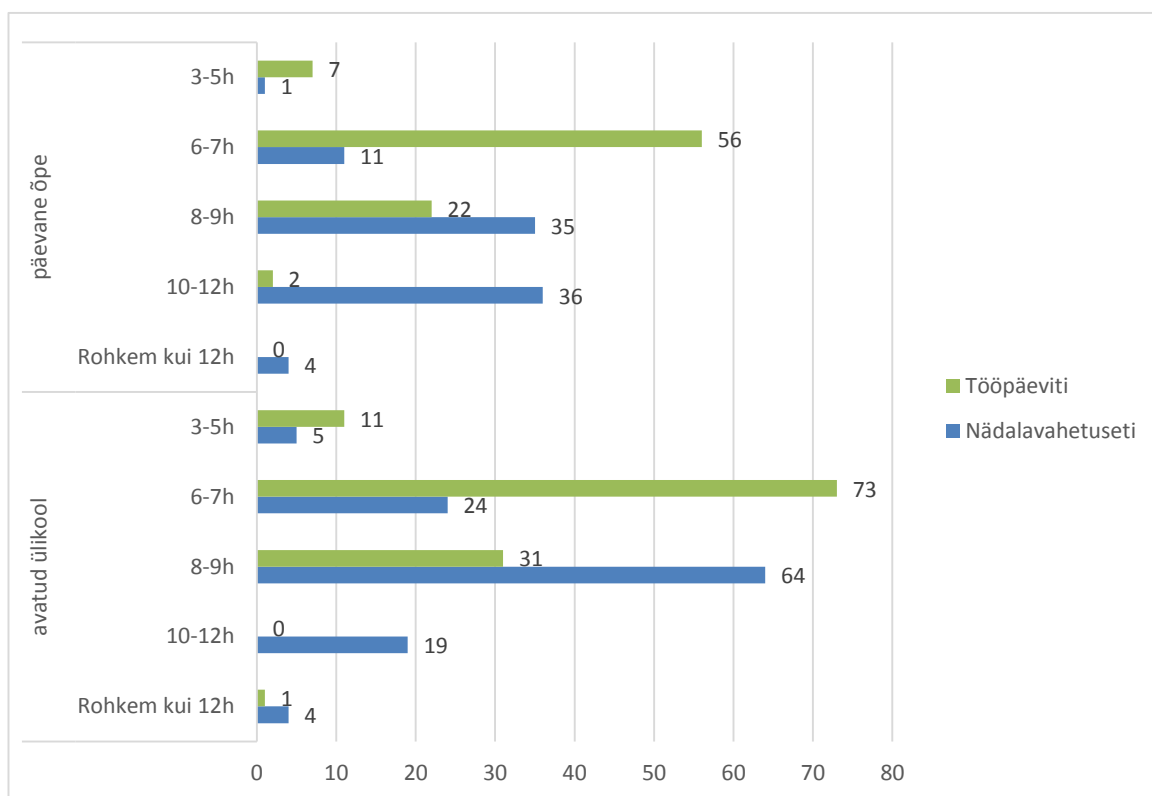
Joonis 2. Küsitlusele vastanute üliõpilaste vanused (autori koostatud).

Uuringu andmetel on kõige aktiivsem vanusegrupp 19-24, mis moodustas kokku 54% vastanutest. Teine suurem vanusegrupp on 25-34, mis moodustas 28% kõikidest vastanutest. Kõige vähem vastajaid on vanuses 45+. Kõige aktiivsesse vanusegruppi kuuluvad peamiselt päevase õppe tudengid, aktiivsusest teisel kohal on vanusegrupp 25-34, kuhu kuuluvad peamiselt avatud ülikooli tudengid. Uuringu autor eeldas, et kaugõppe tudengite vastuseid laekub tegelikkusest rohkem, kuna avatud ülikoolis õpib kokku peaaegu poole rohkem inimesi, kui päevases õppes. Kaugõppe ja päevase õppe (eesti keelt kõnelevate) tudengite arvud Pärnu kolledžis on vastavalt 435 ja 239 (31.03.2015 seisuga).



Joonis 3. Ülevaade vastanud üliõpilastest eriala lõikes (autori koostatud).

Joonisel 3 on antud arvuline ülevaade üliõpilastest ning nende erialadest. Arvuline ülekaal päevases õppes on turismi- ja hotelliettevõtluse erialal. Avatud ülikoolil on esikohal ettevõtlus ja projektijuhtimise eriala. Majandusteaduse ning teenuste disain ja juhtimise erialalt laekus ootuspäraselt vähem vastuseid, kuna üliõpilaste arv, kes nendel õppekavadel õpivad, on tunduvalt väiksem võrreldes teiste erialadega.



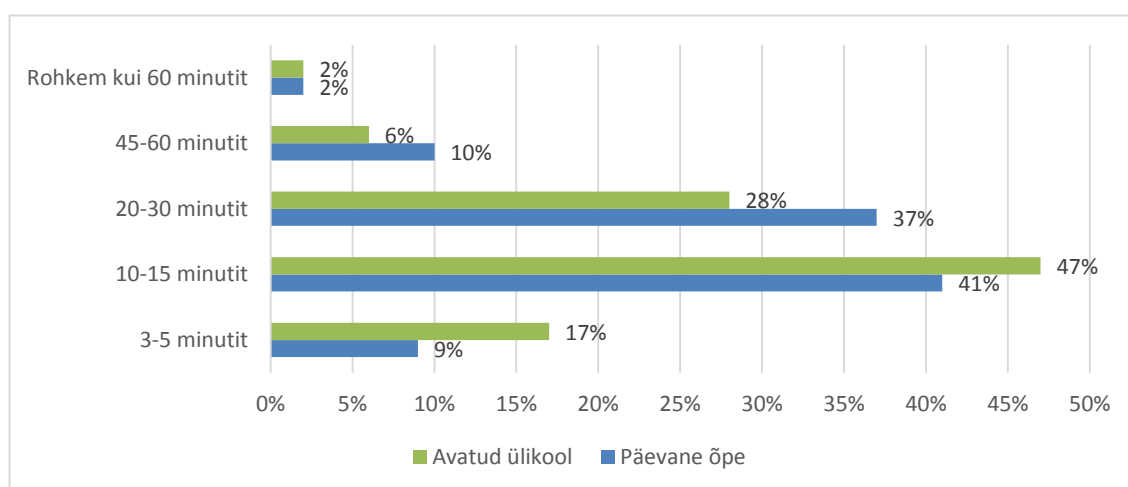
Joonis 4. Üliõpilaste unepikkus tundides (autori koostatud).

Esmalt tahetakse teada üliõpilastelt, kui palju magatakse tööpäevadel ja nädalavahetusel. Selleks paluti küsitluses märkida vastavalt tunnid. Analüüsidest üliõpilaste unetundide arvu, ilmneb kindel erinevus – nagu oodata oli, magatakse tööpäevadel vähem kui nädalavahetuseti (vt Joonis 4). Vaid üks inimene kõikidest vastanutest on märkinud, et magab tööpäevadel rohkem kui 12 tundi. Antud isik on meessoost ning õpib avatud ülikoolis turismi- ja hotelliettevõtlust, mis annab alust arvata, et sellel inimesel on kas tavapärasest teistsugused tööajad või ei tööta ta hetkel üldse. Päevase õppe tudengitel on igapäevaselt kool, avatud ülikooli tudengid käivad üldiselt igapäevaselt tööl ning seetõttu ei ole võimalik väga pikalt üliõpilastel magada.

Võrreldes avatud ülikooli ning päevase õppe üliõpilaste tulemusi, selgusid mõningad erinevused. Sarnane on mõlemal õppevormil see, et tööpäeviti magatakse peamiselt 6-7 tundi, mis on teooriale tuginedes pigem rahuldav tulemus, kuna toodi välja, et need üliõpilased, kes keskmiselt vähemalt 7 tundi magavad, on rahulolevamad oma eluga ning tulevad pinge ja väsimusega paremini toime. Teisel kohal on päevase õppe ja avatud ülikooli tudengitel 8-9 tundi magamist, mis on positiivne, kuna kui ei magata 7 tundi, siis magatakse pigem rohkem kui sellest vähem. Kui võrrelda magamistunde nädalavahetustel, siis tuleb välja, et kui avatud ülikoolis magatakse ülekaaluliselt 8-9 tundi, siis päevase õppe tudengid vastasid üsna võrdselt kahe vastusevariandi vahel: 8-9 tundi ning 10-12 tundi.

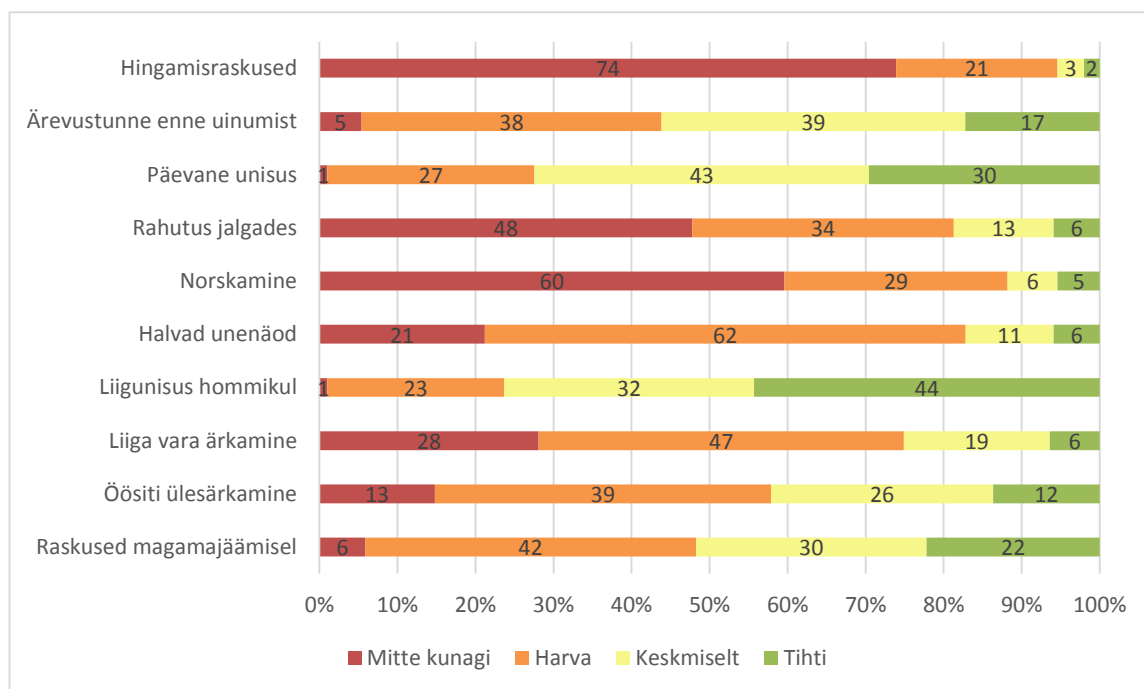
Mainimist vajab aga see, et kokku 18 inimest magavad tavaliselt tööpäeviti siiski kõigest 3-5 tundi, mis on soovitatavast uneajast tunduvalt lühem. See toob tavaliselt kaasa endaga erinevaid probleeme, nagu näiteks kurnatuse, ärrituvuse, pinged ja stressi. See omakorda hakkab paratamatult lõpuks mõjutama ka õpi- või töötulemusi.

Tulemustest saab järeldada, et Pärnu kolledži üliõpilased peamiselt magavad täis miinimum unemahu, et funktsioneerida edukalt päeva jooksul. Teoorias on välja toodud, et inimese vanusega väheneb ka tema unevajadus. Kuna päevase õppe tudengid on tavaliselt nooremad kui avatud ülikooli tudengid, siis vajavad nemad tihti ka rohkem und ning see kajastub ka tulemustes, kus tuleb välja, et päevase õppe tudengid magavad nädalavahetusesti rohkem oma unevõlgade taastamiseks. Avatud ülikoolis magatakse aga tööpäevadel päevase õppe tudengitest rohkem.



Joonis 5. Üliõpilastel uinumiseks kuluv aeg protsentides (autori koostatud).

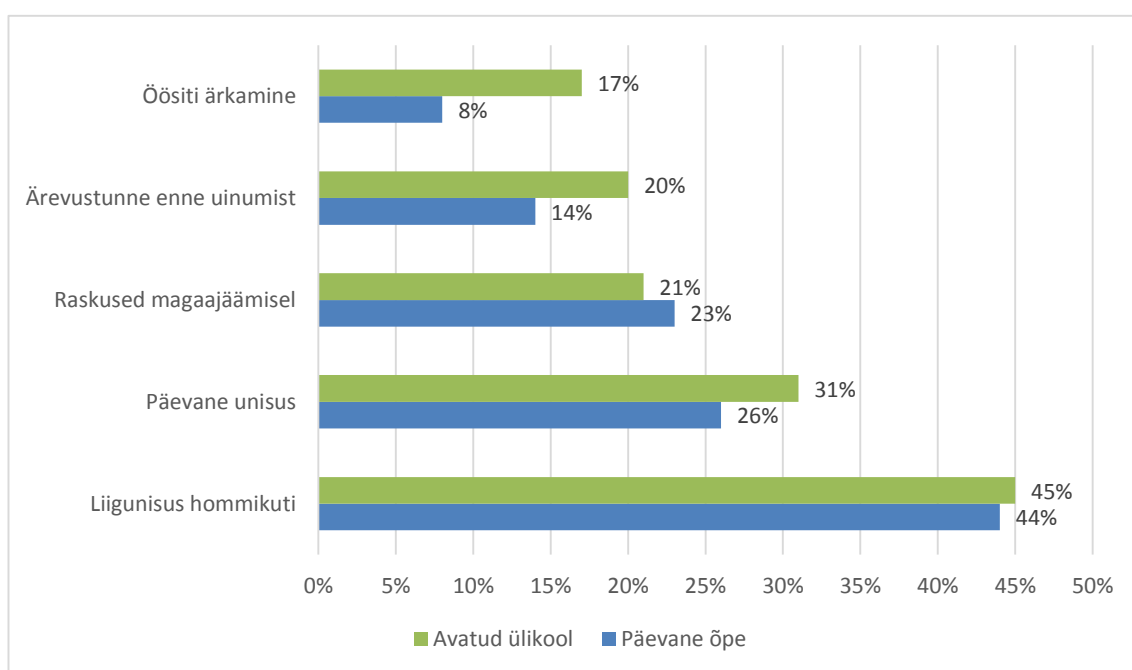
Pärast unetundide teadasaamist, tahetakse teada, kui palju aega kulub üliõpilastel aega uinumiseks. Joonisel 5 on näha, et esimesel kohal on vastusevariant „10-15 minutit”, mis on hea une- ja ärkamismustriga inimese kohta normaalne tulemus. Võrreldes päevase õppe ja avatud ülikooli tudengite tulemusi, selgub, et üldiselt vaadates jäävad kiiremini ja seega paremini magama pigem avatud ülikooli üliõpilased, kuna vastusevariante „45-60 minutit” ja „20-30 minutit” on päevase õppe tudengid rohkem valinud, kui avatud ülikooli omad. Samas peab tähelepanu pöörama sellele, et avatud ülikooli tudengid on vastanud „3-5 minutit” vastusevarianti poole rohkem vastanud päevase õppe omadest. Nii kiire uinumine võib tuleneda üleväsimusest, kuna tavaline uinumisaeg jääb kümne minuti kanti.



Joonis 6. Unehäirete esinemise sagedus protsentides üliõpilaste seas (autori koostatud).

Autor soovib teada, kui palju erinevaid unehäireid Pärnu kolledži tudengitel esineb ning kui tihti. Selleks paluti üliõpilastel uuringus märkida teatud unehäirete kogemise sagedust. Tulemusi uuriti esialgu üldiselt, ehk kogu valimi tulemusi. Hiljem analüüsiti avatud ülikooli ja statsionaarõppe andmeid ka eraldi ning täpsemalt (vt. joonis 7). Joonisel 6 on välja toodud üldine ülevaade kolledži üliõpilaste unehäirete sagedusest. Kõige

rohkem esinevaks unehäireks osutus liigunisuus hommikuti, mis esineb koguni 44% üliõpilastel, kes vastasid, et antud unehäiret esineb neil tihti. Teisel kohal on päevane unisus (30%) ning kolmandaks suuremaks unehäireks osutus magamajäämise raskused (22%). Kui uurida, milliseid unehäireid esineb üliõpilastel keskmiselt, on esikohal päevane unisus (43%), teisel kohal kooliga seoses ärevustunne enne uinumist (39%) ning kolmandal kohal sarnaselt eelnevale magamajäämise raskused (30%). Kõige vähem esineb üliõpilastel öiseid hingamisraskuseid, norskamist, rahutustunnet jalgades ning liiga varast ärkamist. Üllatavalt kõrge protsent on halbade unenägude protsent, mis segab magamist – keskmiselt esines seda 11% tudengitel ning harva 62% üliõpilastel.



Joonis 7. Tihedamate unehäirete võrdlus protsentides (autori koostatud).

Joonisel 7 tuuakse välja uneprobleemid, mis ilmnevad üliõpilastel kõige rohkem ning millele vastati „tihti”, kui küsiti kui tihti need probleemid esinevad. Autorit huvitab, millised erinevused tekivad päevase õppe ja avatud ülikooli tudengitel ning seega koostati joonis, millel on välja toodud kahe õppevormi erinevused. Joonisel on näha, et üldpildis on õppevormide unehäired proportsionaalselt ühesugused – kõige vähem esineb öist ärkamist ning kõige rohkem liigunisust hommikuti ning vahepealsed unehäired on joonisel samas järjekorras. Suurimateks erinevusteks on joonisel näha, et mõnda

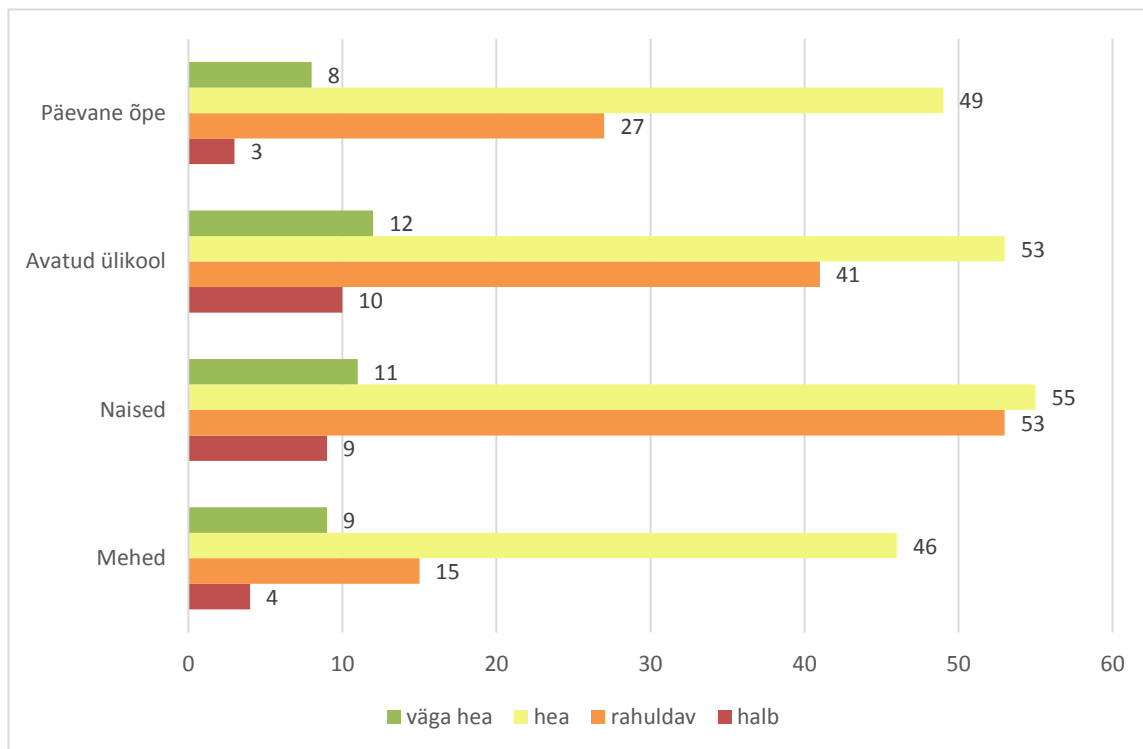
unehäiret esineb avatud ülikooli üliõpilastel rohkem kui päevase õppe tudengitel. Öösiti ärkamist esineb avatud ülikoolil poole rohkem (17%), mille üheks põhjuseks võib olla halb unekvaliteet nooremas eas, mis hakkas mõjutama nende hilisemat unekvaliteeti.

Murettekitav on hommikuse liigunisuse protsent, mis on mõlemal õppevormil väga kõrge – päevasel õppel 44% ning avatud ülikoolil 45%. Liigunisust saab seostada ka magamajäämisraskustega, mis on mõlemal õppevormil kolmandal kohal (päevasel õppel 23% ning avatud ülikoolil 21%). Kui üliõpilastel on raskusi magamajäämisel, kaotatakse väärtuslikke unetunde ning minnakse tunduvalt hiljem magama, mis omakorda tekitab hommikuti liigunisust, kuna ei puhata korralikult välja ning tekib energiapuudus. Hommikune liigunisus hakkab omakorda mõjutama ka üliõpilaste aktiivsust ja sooritust varajastes loengutes ja seminarides

Kui üliõpilastel on probleeme magamajäämisel ja liigunisusega hommikuti, siis ei pruugi väsimus ainult hommikuga piirduda. Nagu joonisel 6 on näha, siis on päevane unisus nii päevasel õppel kui ka avatud ülikoolil teisel kohal, mille protsendid on vastavalt 26% ja 31%. Seega võib järeldada, et kolme uneprobleemi (raskused magamajäämisel, liigunisus hommikuti ja päevane unisus) vahel on seos. Kui kellelgi on probleeme magamajäämisega, siis on suur tõenäosus, et inimene on nii hommikul kui ka päeval väsinud või kurnatud. Koormuse ning koolist tulenevate pingete tõttu võib kergelt tekkida üliõpilasel ärevustunne oma koolis käimise või kodutööde tõttu. Selline ärevustunne tekib tihti just enne magamaminekut, kus inimene on oma mõtetega ükski ning lõpuks võib see takistada magamajäämist, kuna muretsemine ei lase magama jääda. 14% päevase õppe tudengitest ning 20% avatud ülikooli üliõpilastest kogevad tihti ärevust enne magamist, mis suure tõenäosusega mõjutab nende unekvaliteeti.

Paljud inimesed teevad lõunauinakuid, kuna tuntakse suurt väsimust päeva jooksul. Selle põhjuseks on tavaliselt kehvalt magatud öö. Kehva öö taga võivad olla puudulikud unetunnid või ka mõni unehäire. Sellest tulenevalt uuritakse ka kolledžiõpilastelt, kas neil esineb seda tihti. 66% vastanutest vastas, et nad ei tee lõunauinakuid. Seega suurem enamus magab ainult öösiti. Kuid teisel kohal olev vastus on „Rohkem kui 60 minutit” ehk kui magatakse lõunal, siis tavaliselt rohkem kui tund aega. Teoorias on välja toodud, et lõunauinak, kas või isegi kuueminutiline tukastus võib parandada inimese enesetunnet

ning mälu parandada. Pole aga teada, mis on täpsed põhjused, miks mõned üliõpilased magavad lõunati, kuid üheks peamiseks põhjuseks võib eeldada seda, et neil on väsimus ning energiapuudus päevastest tegevustest ning selja taga on olnud kehv öö.



Joonis 8. Üliõpilaste hinnang oma unekvaliteedile õppevormi ning soo lõikes. Tulemused on väljendatud üliõpilaste arvuna. (Autori koostatud).

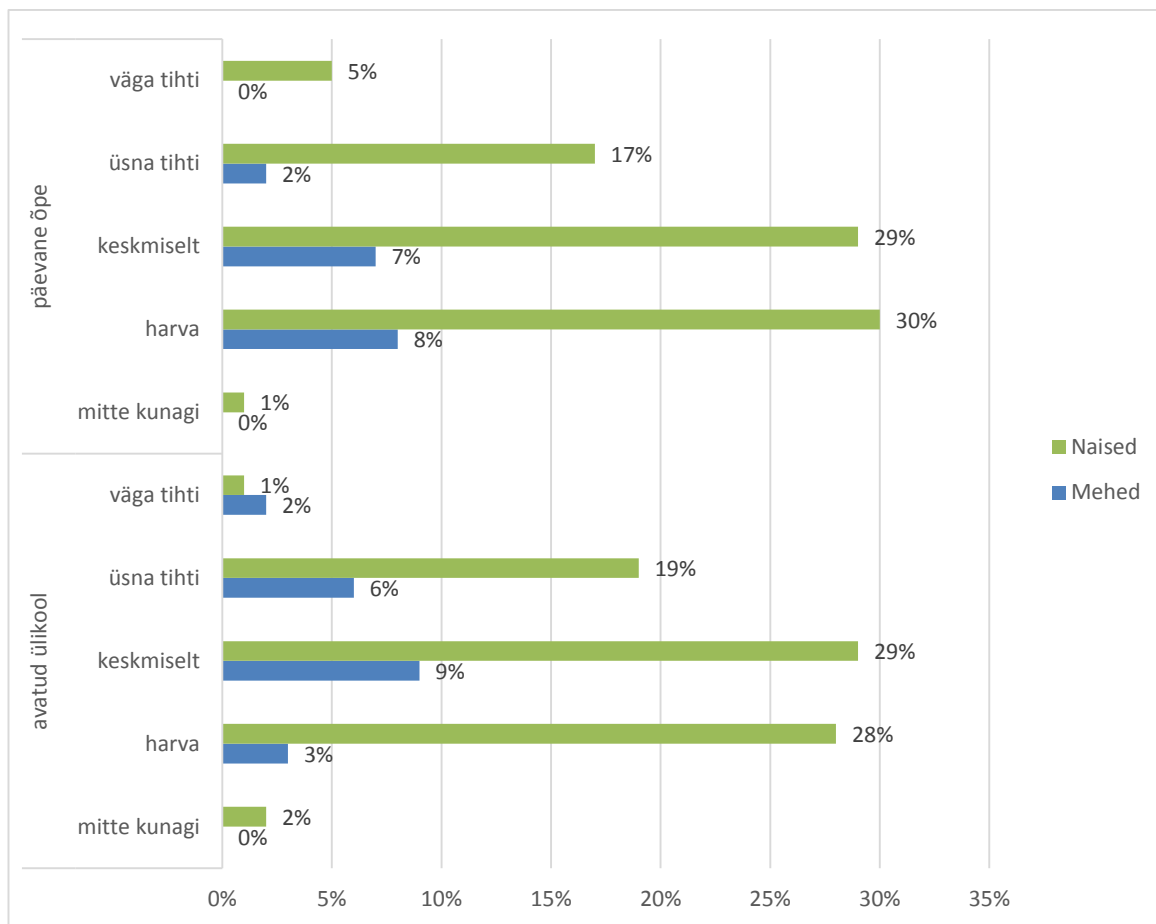
Uurides üliõpilastelt, kuidas nad on üldiselt ise rahul oma unekvaliteediga, saadi teada, et pooled üliõpilased hindavad seda heaks (vt joonis 8). Rahuldavaks peavad kokku 33% tudengitest ning vaid vähesed üliõpilased peavad oma unekvaliteeti väga heaks. Uurides, kuidas erinevad tulemused meeste ja naiste vahel, ilmnisid mõningad erinevused. Jooniselt on näha, et meeste unekvaliteet on tunduvalt parem, kuna enamik vastajatest hindavad oma unekvaliteeti heaks. Kui vaadata naiste tulemusi, on näha, et naiste vastused jagunevad peamiselt kahe vastuse vahel: nende unekvaliteet on kas hea või rahuldav. Samuti esineb meestel vastusevarianti "halb" vähem. Sellest saab järeldusi teha, et Pärnu kolledžis õppivatel meesüliõpilastel on üldiselt parem unekvaliteet kui naistel. Tulemused on ka väga sarnased peatükis 1.4 väljatoodud Tartu Ülikooli

arstiteaduskonna unekvaliteedi uuringuga, kus samuti pooled üliõpilased hindasid oma üldist unekvaliteeti pigem heaks.

Autor uurib, kuidas erineb unekvaliteet ka päevase õppe ja avatud ülikooli vahel. Tulemustest selgus, et üldiselt on päevase õppe tudengitel parem unekvaliteet. Seda on näha joonisel 8, kus on näha selget erinevust – sarnaselt nagu meeste ja naiste tulemustele, on samuti üks õppevorm vastanud rohkem, et nende unekvaliteet on hea ning teise õppevormi vastused on peamiselt jagunenud kahe variandi vahel: „hea” ja „rahuldav”. Paradoksina ilmnes see, et avatud ülikool vastas unekvaliteedi hinnangu küsimusele vastusevariandiga „halb” rohkem kui päevase õppe tudengid, kuid samas vastasid avatud ülikooli tudengid küsimusele „väga hea” vastusega samuti rohkem kui päevase õppe omad.

Seega antud tulemustest selgub, et avatud ülikoolis on rohkem inimesi, kelle unekvaliteet on pigem halb. Samas on ka selles õppevormis ka rohkem inimesi, kelle unekvaliteet on väga hea. Arvestades, et liigunisust hommikuti ning päevast väsimust esineb kolledžiõpilastel tihti, oleks hea, kui üliõpilased teeksid võimalusel päeva jooksul kerge uinaku, mis parandaks nende enesetunnet ning väsimust.

Võttes arvesse, et pooled üliõpilased märkisid, et kogevad hommikuti tihti liigunisust, on oluline uurida, kas üliõpilased tunnevad liigväsimust ja und ka loengute ajal. 37% kõikidest tudengitest väidavad, et kogevad liigunisust loengus keskmiselt, 23% õpilastest märgivad, et kogevad seda üsna tihti. Ainult kolm inimest kõikidest respondentidest vastasid, et ei tunne liigunisust mitte kunagi loengus. Joonisel 9 on eraldi näidatud, kui tihti kogevad naisüliõpilased ja meesüliõpilased liigunisust loengutes. On näha, et avatud ülikoolis õppivatel meestel esineb liigunisust loengus rohkem, kui naistel. Kui vaadata naiste tulemusi, on näha, et avatud ülikooli naistudengitel esineb rohkem liigunisust kui päevase õppe tudengitel. Tulemus on üllatav, kuna eespool toodud unetundide joonisel on näha, et avatud ülikooli tudengid magavad päevase õppe tudengitest rohkem.



Joonis 9. Liigunisuse esinemine loengutes Pärnu kolledži päevase õppe ning avatud ülikooli tudengite seas. Andmed on kirjeldatud protsentides. (Autori koostatud).

Kui küsida, kas üliõpilased on ise tundud, et uneprobleemid segavad ka nende õppetööd, on tulemused järgmised: 9% vastasid „jah, oluliselt” antud küsimusele ning 42% vastasid „jah, veidi”, mis on võrdluseks 1.4 peatükis väljatoodud Tartu Tervishoiu Kõrgkooli tulemusele veidi väiksem arv. Vastajale oli antud ka võimalus oma vastus lisada. Järgnevalt on toodud kommenteeritud vastused muutmata kujul: „Ajaplaneerimise aine peaks olema 1. kursusel”; „Mõnel korral. Pigem on tegu sellega, et koolitööde tähtsajad on väga lähedal ja nendega pole jõutud tegeleda.”; „õppetöö segab/tekitab und”.

Eelnevalt väljatoodud 42%-le vastab 86 inimest, mis on suur hulk üliõpilasi, kelle õppetööd uneprobleemid segavad. See näitab, kui oluline on uni füüsilise ja vaimse tegevuse osas ning kuidas uneprobleemid hakkavad mõjutama akadeemilisi tulemusi.

Vaid 14% kõikidest üliõpilastest vastasid, et uni ja unehäired ei ole seganud nende õppetööd.

Uneprobleemidega inimene võib tunda vajadust unerohu järele, mille toime on ajutine. Ka Pärnu kolledži tudengitelt uuriti, kui palju tarbitakse unerohete. Harva tarvitavad unerohete 9% vastanutest ning tihemini tarbib 3% vastanutest ehk vaid kuus inimest. Nendest kaks on mehed ning ülejäänud neli on naiste vastused. Tulemus on pigem positiivne, kuna und soodustavad ravimid on lühiajalised ning nendega võivad kaasneda mitmed kõrvaltoimed, mis võivad teha inimese olukorda hullemaks ning tekitada isegi sõltuvust. Sellest saab järeldada, et kolledžis õppival tudengitel pole suuri probleeme unerohutude tarvitamisega.

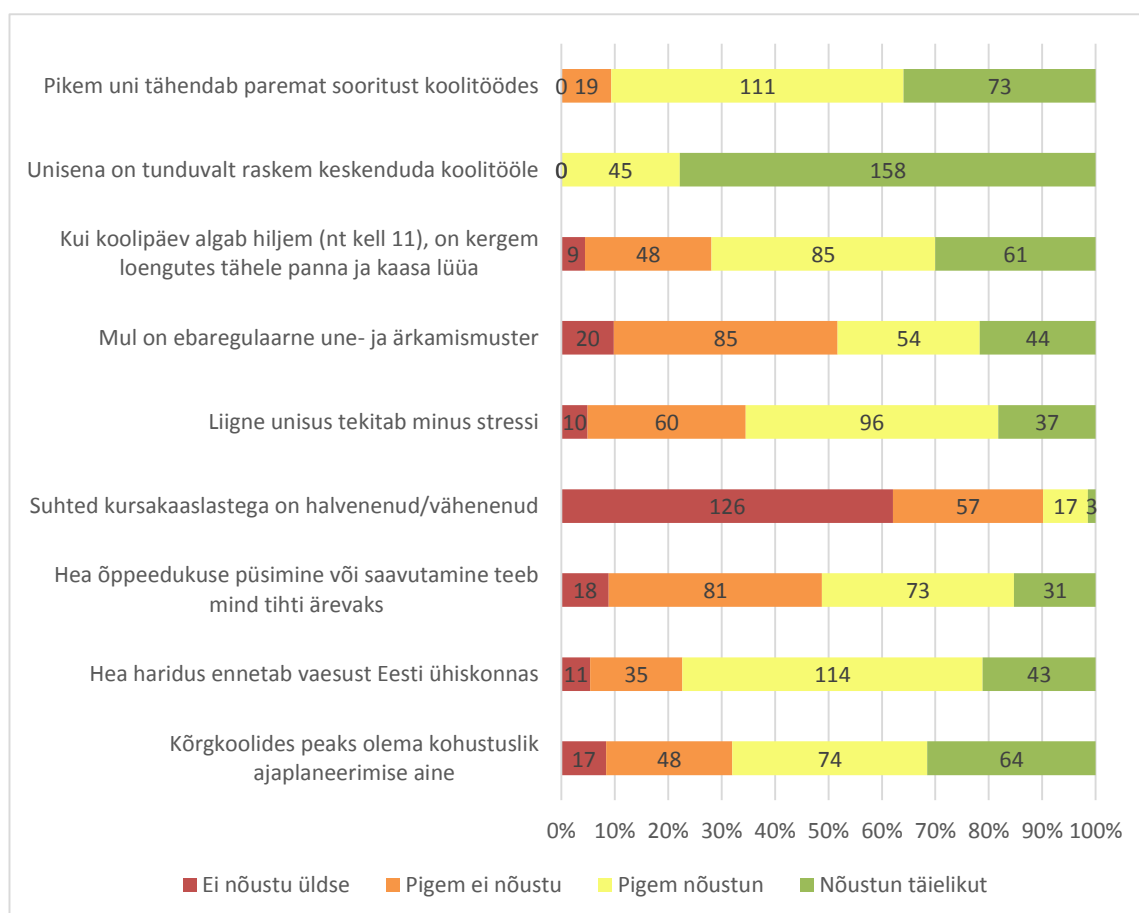
Tabel 1. Üliõpilaste õppevõlgnevuste likvideerimine teatud aja või tegevuste arvelt (autori koostatud).

	Päevane õpe	Avatud ülikool	Kokku
Töö	4	1	5
Perekond	1	4	5
Vaba aeg	27	19	46
Uni	16	9	25
Huviring/trenn	1	2	3
Muu	3	2	5
Kokku	52	37	89

Ülikoolis tekivad tudengitel vahel paratamatult õppevõlgnevusi. Võlgnevuste likvideerimiseks võetakse tihti aega ära just oluliste asjade arvelt, näiteks une, trenni või töö arvelt. Antud lõputöös on eelnevalt saadud kinnitust, et une ning akadeemilise soorituse vahel on tugev seos. Küsitletavatelt uuritakse, kas neil on eelnevast või eelnevatest semestritest õppevõlgnevusi ning 22% tudengitest vastasid küsimusele jaatavalt. Seejärel uuriti, mille arvelt võetakse aega, et vajalikud võlgnevused tasa teha (vt tabel 1). Kõige populaarsem vastus, millele vastas 51% tudengitest, on vaba aeg. Teisel kohal on uni ning une arvelt likvideerivad võlgnevusi 27% üliõpilastest. Antud küsimusel oli vastajatel võimalus lisada omapoolne vastus, kuna inimesed teevad kohustusi väga erinevate asjade või aegade arvelt ning kõiki valikuvariante ei saa kirja panna. Vastustes toodi välja järgmised mõtted muutmata kujul: „*käimasoleva semestri ained*”; „*ma ei lähe tavaliselt enne magama kui ma kukun*”; „*Planeerin selle tavalise*

koolitöö alla, mitte võlgnevuse likvideerimisena.'' Sellest saab järeldada, et paljud üliõpilased siiski võtavad une arvelt aega, et teha tasa oma õppevõlgnevusi. Sellise tegevuse järel võivad kannatada kaks asja – nii unekvaliteet kui ka õppetulemused, kuna hilja õhtul on inimene vaimselt juba terve päevast väsinud ning enam ei ole inimesel energiat anda endast 100%.

Kui üliõpilastel tekib palju õppevõlgasid, võib tekkida olukord, kus võlgade rohkuse tõttu õpilane lõpuks eksmatrikuleeritakse kõrgkoolist. Sellise olukorra tulemusena tekib suurem tõenäosus, et just koolitee katkestanud inimestest võivad saada potentsiaalsed sotsiaaltöötaja kliendid, kuna kõrghariduse puudumisel on inimesel vähem teadmisi ning ollakse madalapalgalisel tööl. Seega mõjutavad otsused, mis puudutavad kõrgharidust inimese tulevikku ning heaolu.



Joonis 10. Üliõpilaste hoiakud une ja haridusega seoses küsimustega. Andmed on kirjeldatud protsentides. (Autori koostatud).

Lõputöö autorit huvitas, millised on üliõpilaste seisukohad seoses une ning haridusega üldiselt. Selleks koostati küsimustikus küsimus, mis koosneb üheksast väitest (vt joonis 10). Nendele oli võimalik vastata vastustega: „nõustun täielikult”, „pigem nõustun”, „pigem ei nõustu” ning „ei nõustu üldse”. Esimeseks väiteks on: „Pikem uni tähendab paremat sooritust koolitöodes”. Joonisel on selgelt näha, et selle väitega nõustuvad peaaegu kõik üliõpilased vastates kas „nõustun täielikult” või „pigem nõustun”. Nagu teoorias väljatoodud uuringutes, kus saadi teada, et kolledžiõpilastel tähendab pikem uni tavaliselt paremat sooritust koolitöodes, on ka antud uuringus sama tulemus. Uuringu üheks väiteks on: „Kui koolipäev algab hiljem (näiteks kell 11), on kergem loengutes tähele panna ja kaasa lüüa”, millega nõustuvad enamik tudengeid. Kuna absoluutselt kõik üliõpilased nõustuvad ka sellega, et unisena on raskem keskenduda koolitööle, võib järeldada seda, et koole võib julgustada alustama esimesi loenguid tavalisemast veidi hiljem.

Järgmise väitega uuritakse, kas üliõpilased peavad oma une- ja ärkamismustrit regulaarseks või mitte. Tulemused jagunevad peaaegu pooleks. Suurim osakaal vastustest on „pigem ei nõustu”, kuid üliõpilaste arv, kes vastas küsimusele „nõustun täielikult” pole samuti märkamatu. On teatud grupp üliõpilasi, kel on ebaregulaarne une- ja ärkamismuster, mis segab inimese päevast toimetulekut ning tegevusi suurel määral. Kui üliõpilasel on väga ebaregulaarne unemuster, on ka suurem tõenäosus, et tal kujuneb mõni pikaajalisem unehäire.

Kolm väidet küsimuses uurivad üliõpilaste stressi ja ärevuse kohta, nendeks väideteks on: „Liigne unisus tekitab minus stressi”, „Suhted kursusekaaslastega on halvenenud/vähenenud” ning „Hea õppeedukuse püsimine või saavutamine teeb mind tihti ärevaks”. Antud küsimustega tahetakse uurida, kui palju esineb selliseid olukordi üliõpilastel, kuna stress, ärevustunne ning halvenenud või vähenenud suhted teiste inimestega on mõned peamised läbipõlemise-eelsed sümptomid. Seega tahetakse teada, kui suur tõenäosus on, et osad üliõpilased on tulevikus läbipõlenud ning nagu peatükis 1.2 tuuakse välja, võib kehv tervis (mille alla kuuluvad ka unehäired) põhjustada ka sotsiaalset tõrjutust. Üliõpilastel ei küsitud ankeedis otseseid küsimusi läbipõlemise kohta, kuna tihti mõistetakse seda sõna valesti: mõne inimese jaoks tähendab ka pidev

uimasus ja unisus läbipõlemist. Seega uuriti tudengitelt läbipõlemise-eelseid sümptomeid, mida sai hiljem analüüsida.

Joonisel 10 on näha, et liigne unisus tõesti tekitab ka Pärnu kolledži üliõpilastes stressi, kuna üle poolte tudengitest vastasid, et nad kas pigem nõustuvad või nõustuvad täielikult selle väitega. Vaadates suhete muutumist kursusekaaslastega, tuleb välja, et seda on siiani esinenud vaid vähestel. Vaid kolm inimest väljendasid, et nad nõustuvad sellega täielikult ning 126 tudengit vastas, et nad ei nõustu selle väitega üldse. Seega võib järeldada, et ka sotsiaalset tõrjutust esineb kolledžis vähe. Kooliga seotud ärevust on kolledžiõpilaste seas mõõdukalt, kuna uuringus selgub, et üle poolte vastanutest on selle väitega nõus. Rõhku peaks pöörama ka sellele, et väide sisaldab sõna „tihti”, mis tähendab, et ärevust tuntakse ülikooli ajal väga palju ning ärevus on samuti üks läbipõlemise-eelne märk.

Autor uurib kolme inimese andmeid lähemalt, kes väljendasid, et nad on täielikult nõus väitega, mis puudutab suhete halvenemist/vähenemist kursusekaaslastega. Täpsemalt uuritakse seda, kui palju esineb neil veel lisaks suhete halvenemisele läbipõlemise-eelseid sümptomeid. Tulemuseks on see, et kaks üliõpilast väljendasid, et tunnevad tihti ärevust enne magaminekut ning kolmas tudeng vastas, et kogeb seda harva. Seejärel selgitatakse välja, milline on nende kolme õpilase une- ning ärkamismuster ning tulemused on murettekitavad. Kõik kolm üliõpilast märgivad, et nad nõustuvad täielikult väitega „Mul on ebaregulaarne une- ja ärkamismuster. Nagu teoorias on välja toodud, on unehäired üks osa läbipõlemise-eelsest protsessist. Kolmandaks uuritakse kolme tudengi seisukohti antud väite osas: „Liigne unisus tekitab minus stressi”. Kõik kolm õpilast nõustuvad sellega – üks tudeng vastas „pigem nõustun” ning teised kaks vastasid „nõustun täielikult”. Nende tudengite andmete analüüsimise tulemusena saadi teada, et kolmel üliõpilasel on väga suur läbipõlemise oht, kuna neil on läbipõlemise-eelsed ühed peamised sümptomid juba tekkinud. Läbipõlenud tudengitel on väga suur risk koolitee katkestamise osas, kuna läbipõlemise all kannatav inimene ei ole võimeline toime tulema eduka õppetööga ning tema igapäevane toimetulek on suurel määral langenud. Lõputöö autor on arvamusel, et Pärnu kolledži juhtkond kindlasti ei soovi, et ükski tudeng läbipõlemise tõttu oma haridustee katkestab.

Kaks viimast väidet puudutavad üliõpilaste seisukohti üldise hariduse kohta. Üliõpilastelt küsiti, kuidas nad nõustuvad väitega „Kõrgkoolides peaks olema kohustuslik ajaplaneerimise aine, mis aitaks paremini koolitöid ning uneaega planeerida”. Tulemuseks on see, et umbes 68% kõikidest üliõpilastest nõustusid selle väitega, mis tähendab, et tudengid tunnevad sellise aine järgi vajadust. Ajaplaneerimise aine võiks olla ülikooli esimese aasta esimesel semestril, kuna üliõpilased saaksid soovitusi, kuidas planeerida paremini oma aega ilma et nad kaotaks unetunde või langeksid õppetulemused. Kuna eelnevalt selgus, et teatud arv õpilastel on siiski ebaregulaarne une- ning ärkamismuster, aitab taoline õppeaine ka sellega paremini toime tulla. See on oluline, kuna kui üliõpilasel on regulaarne une- ja ärkamismuster, on tema üldine toimetulek parem ning koolitööd saavad õigel ajal ja hästi tehtud.

Üliõpilastelt uuriti ka, kuidas nad suhtuvad väitesse: „Hea haridus ennetab vaesust Eesti ühiskonnas”. See väide lisati küsimusse selleks, et saada teada tudengitelt, kui hästi nad sellega nõustuvad ning kas see võib ka olla üheks põhjuseks, miks on tulnud kolledžisse õppima. Antud teemat ja väidet on kajastatud ka teooria peatükis 1.2, kus on öeldud, et haridus on parim kaitse töötuse vastu. Enamik respondentidest on selle väitega nõus, kuid on ka üliõpilasi, kes ei nõustunud. Selle väitega ei üldse ei nõustunud 17 inimest ning 48 vastasid „pigem ei nõustu”. Tulemus on üllatav, kuna see on üks kõrghariduse suurim kasu – saadakse parematel töökohtadele, millega kaasneb suurem palk ja see omakorda tähendab, et nende toimetulek on kindlasti parem. Seetõttu oleks hea uurida tulevikus üliõpilaste kolledžisse õppima tulemise põhjuseid, sest kui on neid, kes eelneva väitega üldse ei nõustu, oleks vaja teada, mis on nende inimeste peamine põhjus.

2.4. Uuringutulemustest tulenevad peamised järeldused ja ettepanekud

Lähtudes antud lõputöös kasutatud teooriast ning läbiviidud uuringust, sai lõputöö autor kinnitust teema olulisusest. Uuringutulemustest saadi teada, kui oluline on unekvaliteet TÜ Pärnu kolledži üliõpilastele ning saadi teada, millised uneprobleemid üliõpilasi peamiselt vaevavad. Tänu uuringutulemustele, oli võimalik teha antud teemal erinevaid seoseid ning järeldusi. Kuna antud uurigu jaoks koostatud küsitlusele vastas vähe

meessoost üliõpilasi, on antud lõputöös tehtud soolised järeldused pigem pealiskaudsed. Selleks, et saada teada täpselt, kuidas erinevad meeste ja naiste tulemused täpsemalt, peaks koostama kirjaliku küsitluse, mida jagada käest kätte üliõpilastele. Üldiselt on Pärnu kolledži unega seotud käitumine üsna rahuldav. Siiski tuli uuringust välja ka palju probleeme ning murettekitavat statistikat.

Analüüsid, kui pikalt kolledži õpilased magavad, saadi teada, et enamik magab siiski arvestatava 7 tundi enamasti täis. Avatud ülikooli tudengid magavad unetundide poolest päevase õppe üliõpilastest paremini ning sellest saab järeldada, et kuna kaugõppes õpivad tavaliselt vanemad inimesed, on nemad aastatega suutnud omale kujundada tõhusama unegraafiku. Statsionaarõppes õppijad vajasisid nädalavahetuse tihti rohkem unetunde, et teha tasa nädala jooksul kogunenud unevõlgasid. Uuringust selgus, et on ka üliõpilasi, kes magavad kriitiliselt vähe (3-5 tundi), mis ei saa mõjuda neile ega nende õppeedukusele hästi. Uurides, kui kiirelt üliõpilased uinuvad tuli välja, et osad üliõpilased jäävad mõne minutiga juba magama, mis on üks üleväsimuse kindlaks märgiks. See omakorda tähendab, et üliõpilased kogevad päeva jooksul palju pingeid ning suure koormuse tõttu tekib lõpuks neil üleväsimus, millega kaasneb ka raskendatud uni ning hommikul võidakse olla endiselt väsinud.

Pärnu kolledži üliõpilaste peamisteks unehäireteks olid liigunisuus hommikuti, päevane väsimus ning magamajäämisraskused, mis esinesid mõlemal õppevormil võrdselt. Kuna liigunisuus oli kõige suuremaks probleemiks, selgus, et sellist unisust esineb ka paljudel hommikustes loengutes, mis segab ka üliõpilasi. Õpilaste peamiste unehäirete vahel on näha ka seost: kui tudeng kogeb ühte neist, on väga suur tõenäosus, et tekivad ka teised, kuna kui üliõpilasel on probleeme magamajäämisel, kahanevad tema unetunnid selle aja arvelt. Hommikul är gates tunneb õpilane endiselt väsimust vähese une tõttu ning see väsimus võib omakorda kesta ka päeval edasi. Seega võib üks unehäire põhjustada järgmist ja nii omakorda edasi. Suur osa üliõpilastest arvasid, et nende koolitöö sujuks paremini ning nad oleksid aktiivsemad, kui esimene loeng algaks praegusest hiljem. See aitaks kaasa sellele, et tudengid saaksid rohkem magada, mis tähendab, et nende unekvaliteet paraneks üldiselt ning samas paranevad ka nende õppetulemused.

Töötades läbi teooria läbipõlemise kohta ning küsides üliõpilastelt läbipõlemise-eelseid sümptomeid saadi teada, et mõningaid sümptomeid esineb üliõpilastel mõõdukalt – nagu näiteks koolitööga kaasnevat ärevust ning stressi. Üliõpilaste vastusele tuginedes saadi teada, et mõnel õpilasel on väga suur oht läbi põleda, mis tähendab et selle probleemiga peab tingimata kiirelt tegelema. Vastasel juhul võib läbipõlemine viia ka eksmatrikuleerimiseni.

Üldiselt pidasid pooled üliõpilased Pärnu kolledžis oma unekvaliteeti heaks. Vaadates, kuidas erinevad tulemused meeste ja naiste vahel, sai antud andmete järgi teha järelduse, et meeste unekvaliteet on naiste omast parem, mille põhjuseks võib olla see, et mehed tavaliselt muretsevad vähem ning seetõttu tekib neil vähem ärevust ning unehäireid. Seda erinevust oleks hea edasi uurida, saamaks teada, mis põhjustab sellist erinevust naiste ja meeste vahel.

Kokkuvõtvalt oleksid ettepanekud üliõpilaste parema unekvaliteedi ja toimetuleku saavutamiseks TÜ Pärnu kolledžile on järgmised:

- Lisada õppekavasse kohustuslik ajaplaneerimise aine esimese õppeaasta esimesse semestrisse, mille kaudu üliõpilased õpivad paremini oma tegevusi ja seeläbi ka oma unegraafikut planeerima. Samuti lisada stressi ja läbipõlemise aine, kuna uuringutulemustest selgus, et üliõpilastel esineb läbipõlemise-eelseid sümptomeid.
- Julgustada õppejõude rohkem tähele panema, kui aktiivselt võetakse tunnist osa ning panna tähele, kuidas nad tajuvad seda, et hommikuti on üliõpilased tihti liiga väsinud;
- Muuta loengute kellaaegsid ning lükata esimese loengu algust kas või tund aega edasi;
- Lisada Pärnu kolledži kollektiivi hulka kas psühholoog või nõustaja, kelle juurde saavad üliõpilased pöörduda seoses ärevuse, stressi jm tõttu;
- Igale kursusele määrata nn „klassijuhataja”, keda terve kursus saab usaldada ning kelle poole saab samuti pöörduda kas kooliga seoses muredega või muude probleemide korral.

Samuti on võimalik antud töö järel teha ka üliõpilastele erinevaid ettepanekuid, mis aitaks neil paremini oma uneprobleemidega toime tulla.

Ettepanekud TÜ Pärnu kolledži üliõpilastele parandamiseks oma unekvaliteeti on järgmised:

- Võimalusel võtta mittekohustuslikku ajaplaneerimise ainet Pärnu kolledžis ning teha omale selge unegraafik;
- Liigse väsimuse puhul proovida teha lühike uinak päevasel ajal;
- Vältida sagedast und soodustavate ravimite tarbimist;
- Tundes pidevalt suurt ärevust ja stressi seoses kooliga, tuleks kaaluda abi otsimise võimalust kas lähedastelt või professionaalilt;
- Soovitatav oleks igal ööl vähemalt seitse tundi magada;
- Vältida õppevõlgnevuste tekkimist, kuna nende ainete kodutööd tehakse tihti järgi uneaja arvelt.

Eelnevad ettepanekud aitaksid üliõpilaste toimetulekut ülikoolis parandada ning teadvustada kui olulist rolli mängib uni nende elus. Ettepanekud aitaksid ka Pärnu kolledžit muuta õpilasekeskseks, pakkudes neile vajadusel erinevatelt inimestelt abi. See on väga oluline, kuna see tooks kaasa mõlemale osapoolle rahulolu – tudengid on vähem stressis ning osalevad aktiivsemalt õppetöös ning see toob omakorda koolile lõpuks paremaid tulemusi.

KOKKUVÕTE

On inimesi, kellele magamine tundub ajaraiskamisena. Tegelikult on magamine meie päeva jooksul üks kõige olulisem tegevus. Tänu sellele taastuvad inimese energiavarud, mälu paraneb ning suureneb üldine heaolu. Kui vajalikke unetunde ignoreerida, hakkab kannatama inimese igapäevaelu, mis tekitab omakorda stressi. Kui üliõpilased kannatavad suure stressi ning unehäirete all, hakkab see lõpuks mõjutama nende akadeemilisi tulemusi, mis omakorda mõjutab nende tulevikku.

Käesoleva lõputöö „Unekvaliteedi seos õppetööga ja toimetulekuga Tartu Ülikooli Pärnu kolledži näitel” eesmärgiks oli uurida seoseid unekvaliteedi, õppetöö ja toimetuleku vahel. Antud teemat on oluline uurida, kuna välismaal on üliõpilasi väga palju erinevates unega seotud uuringutes uuritud, kuid Eestis on siiani selleteemalisi uuringuid väga vähe tehtud. Antud lõputööga saadi teada rohkem üliõpilastest üldiselt ning selgusid nende peamised probleemid seoses unega. Lõputöö koosneb kahest osast, kus teoreetilises osas käsitletakse und kui sotsiaalse tõrjutuse ennetajana. Tuuakse välja enim levinumad unehäired ning selgitatakse, mis seos on õppimise, õppe edukuse ja une vahel. Antud töö eesmärgi saavutamiseks viis lõputöö autor teises peatükis läbi uneteemalise kvantitatiivse uuringu, mille valim koosnes 203-st Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis õppivast üliõpilasest.

Toetudes lõputöö eesmärgist tulenevatele uurimisülesannetele saab välja tuua järgneva:

- Kvaliteetse une tunnuseid on mitmeid. Tähtsaks osaks on unetundide arv, mis peaks iga päev olema vähemalt seitse tundi. Uneaeg koosneb perioodiliselt korduvatest, kuid proportsioonilt muutuvatest unetsüklitest ning igal unetsüklil on oma funktsioon. Kvaliteetse une puhul pole inimesel probleeme magamisega ning uni on seega võimalikult tõhus;
- Lõputöös selgitati välja, mis seos on unekvaliteedi, ülikooli katkestamise ja töötuse vahel. Noortel on tihti raskusi, kuna neil on tekkinud juurde palju kohustusi, millega pole harjutud. Kuna tudengid pole tõhusat ajaplaneerimist tavaliselt õppinud, on tõenäosus, et neil tekivad ülikooli ajal unehäired ning sellest võivad tekkida lõpuks

ka õppeainete sooritamise võlad. Kui neid tekib liiga palju, suureneb neil eksmatrikuleerimise risk. Kui tudeng katkestab oma õpingud on tal tunduvalt suurem tõenäosus sattuda tulevikus sotsiaaltöötaja kliendiks, kuna madala hariduse tõttu ei leita tööd või tehakse väga madalalpalgalist tööd;

- Peamisteks üliõpilaste und mõjutavateks teguriteks on: kodust väljakolimine ning iseseisva elu alustamine; kooliväline elu; õppekoormus; kooli kõrvalt töötamine ning teiste inimeste poolt surve saada häid tulemusi koolis;
- TÜ Pärnu kolledži üliõpilaste seas viidi läbi unekvaliteediuring, mille andmeid analüüsiti ning kirjeldati;
- Lõputöös uuriti, kuidas on omavahel seotud uni ning läbipõlemine. Läbipõlemine võib viia hingelise kurnatuseni, mis avaldub ärevuse, depressiooni ja unehäiretena. Ebapiisav süvauni on seega üheks läbipõlemise peamiseks põhjuseks. Tõhusad unetunnid ning unekvaliteet on läbipõlenud inimesele väga oluline, kuna ollakse nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt kurnatud ning une ajal taastuvad energiavarud ning "parandatakse" päevaseid häireid kehas ja ajus. Lõputöö autori poolt tehtud uuringus leiti samuti seoseid läbipõlemise ning une vahel ning leiti, et nii mõningal üliõpilasel esinesid teatud läbipõlemise-eelsed sümptomid. Samuti saadi andmetest teada, et mõned inimesed on väga ohustatud läbipõlemisest;
- Üliõpilaste seas läbiviidud uuringu analüüsile lisati järeldused ning ettepanekud Tartu Ülikooli Pärnu kolledžile ja selle direktorile. Samuti toodi välja üliõpilastele suunatud ettepanekud oma unekvaliteedi parandamiseks.

Lõputöö autor leiab, et tegemist on väga olulise teemaga, mida peaks kindlasti veel edasi uurima, et saada parem üldpilt Eesti üliõpilastest ning nende uneprobleemidest. Analüüsitud tulemused võivad anda ka mõtteid Pärnu kolledži üliõpilastele uurida edasi teatud tulemusi nagu näiteks selgitada välja miks ja kuidas erinevad meeste ja naiste unekvaliteet või selgitada täpselt välja, kui palju esineb kolledži õpilaste seas läbipõlemist. Käesolev lõputöö teadvustab loodetavasti üliõpilastele une ja magamise tähtsust ning tänu sellele hakatakse oma unekvaliteedile suuremat rõhku pöörama.

VIIDATUD ALLIKAD

1. **Alapat, P.** 2012. Forget all-night studying, a good night's sleep is key to doing well on exams. Harrys Health System. 21.02.2012.
[<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121121145400.htm>] 23.02.2015.
2. **Arkar, H., Sari, O., Fidaner, H.** 2004. Relationships between quality of life, perceived social support, social network, and loneliness in a Turkish sample. - Journal of Psychiatry, Neurology, and Behavioral Sciences. Vol. 42 (1), pp. 20-27.
3. Bad sleep habits are associated with lower grades from high school through college. 2011. American Academy of Sleep Medicine. 16.06.2011.
[<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/06/110615015111.htm>] 24.02.2015.
4. **Boogar, R., Mirkouhi, G.** 2014. An investigation of factors influencing disrupted sleep in university students. - Journal of Jahrom University of Medical Sciences. Vol. 11 (4), pp. 23-32.
5. **Carrell, E. S., Maghakian, T., West, E. J.** 2011. A's from Zzzz's? The Causal Effect of School Start Time on the Academic Achievement of Adolescents. - American Economic Journal: Economic Policy. Vol. 3 (3), pp. 62–81.
6. **Chiang, Y-C., Arendt, S. W., Zheng, T., Hanisch, K. A.** 2014. The effects of sleep on academic performance and job performance. - College Student Journal. Vol. 48 (1), pp. 72-87.
7. **Daniyal, M., Nawaz, T., Aleem, M., Hassan, Ali.** 2011. The factors affecting the students' performance: a case study of islamia university of bahawalpur, pakistan. – African Journal of Education and Technology. Vol. 1 (2), pp. 45-51.

8. **Dauvilliers, Y., Lopez, R., Ohayon, M., Bayard, S.** 2013. Hypersomnia and depressive symptoms: methodological and clinical aspects. - *BMC Medicine*. Vol. 11 (1), pp. 1-9.
9. **Dlik, J.** 2002. Ärevushäirete diagnostika ja ravi esmatasandi arstiabis. - *Eesti Arst*, nr 81, lk 645–654.
10. **Duru, S., Duru, E., Balkis, M.** 2014. Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and Self-regulation. - *Educational Sciences: Theory & Practice*. Vol. 14 (5), pp. 1274-1284.
11. **Edlund, M.** 2010. Puhkamise jõud. Tallinn: AS Eesti Ajalehed.
12. Eesti statistika aastaraamat. 2014. Tallinn.
[http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/5805/1/Stat_aastaraamat2014.pdf] 18.02.2015.
13. **Espenberg, K., Aksen, M., Beilmann, M., Vahaste, S., Loogus, T. Kührt, U.** 2014. Kõrgkooliõpingute katkestamise põhjused ja ennetamise võimalused Euroopa Liidu riikide näitel. – Lõpparuanne. Lk 61.
14. **Gaultney, J. F.** 2010. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. - *Journal of American College Health*. Vol. 59 (2), pp. 91-97.
15. **Gillen-O'Neel, C., Huynh, W. V., Fuligni J. A., Andrew, J.** 2012. To Study or to Sleep? The Academic Costs of Extra Studying at the Expense of Sleep. - *Child Development*. Vol. 84 (1), pp. 133-142.
16. **Han, S-J., Kim, H-W.** 2014. Quality of Sleep in Predialysis Patients with Chronic Kidney Disease. - *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*. Vol. 6 (5), pp. 101-110.

17. Haridus aitab vaesusriski vältida. Eesti Statistikaameti ajaveeb. 29.01.2014.
[<https://statistikaamet.wordpress.com/tag/sotsiaalne-torjutus-%E2%88%92-laekeni-indikaatorid/>] 05.04.2015.
18. **Hershiner, S. D., Chervin, R. D.**, 2014. Causes and consequences of sleepiness among college students. - *Nature & Science of Sleep*. Vol. 6, pp. 73-84.
19. **Hicks, R. A., Pellegrini, R. J.** 2001. Self-reported sleep durations of college students: Normative data for 1978-89 and 2000-01. - *Perception and Motor Skills*. Vol. 93, pp. 139-140.
20. **Hion, T.** 2008. Ülevaade unetuse epidemioloogiast. - *Eesti Arst*. Vol 4, lk 262-266.
21. **Hojat, M., Vergare, M., Isenberg, G., Cohen, M., Spandorfer, J.** 2015. Underlying construct of empathy, optimism, and burnout in medical students. - *International Journal of Medical Education*. Vol. 6, pp. 12-16.
22. **Huffman, M. A.** 2013. Students at Risk Due to a Lack of Family Cohesiveness: A Rising Need for Social Workers in Schools. - *The Clearing House*. Vol. 86, pp. 37-42.
23. Insomnia ravi võimalused. 2008 - *Eesti Arst*, nr 87 (7-8), lk 527-532.
24. **Jacobs, D. G.** 2013. Jäta hüvasti unetusega. Tallinn: Ersen.
25. **Jansson-Frojmark, M., Lindblom, K.** 2008. A bidirectional relationship between anxiety and depression, and insomnia? A prospective study in the general population. - *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 64, pp. 443-449.
26. **Jürisoo, M.** 2004. Burnout – läbipõlemine. Tartu: Fontese.

27. **Kabrita C., Hajjar-Muça, T., Duffy J.** 2014. Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits. - *Nature & Science of Sleep*. Vol. 6, pp. 11-18.

28. **Kloss, J. D., Nash, C. O., Horsey, S. E., Taylor, D.J.** 2011. The delivery of behavioral medicine to college students. – *Journal of Adolescent Health*. Vol. 48, pp. 533-561.

29. **Knowlden, A.** 2011. Wakeup call for college students: New research finds you need to catch more Z's. University of Cincinnati. 31.08.2011.
[<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110830102204.htm>] 14.03.2015.

30. **Knowlen, A. P., Sharma, M.** 2012. Health Belief Structural Equation Model Predicting Sleep Behavior of Employed College Students. - *Family & Community Health*. Vol. 37 (4), pp. 271-278.

31. **Kolga, V.** 2009. Haridus teeb vabaks. – *Haridus*, 1-2, lk 3-5.

32. Kolledžist. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži koduleht.
[<http://www.pc.ut.ee/et/kolledžist>] 28.04.2015.

33. **Lee, J., Puig, A., Lea, A., Lee, S. M.** 2013. Age-related differences in academic burnout of korean adolescents. - *Psychology in the Schools*. Vol. 50 (10), pp. 1115-1028.

34. **Lin, S-H., Huang, Y-S.** 2014. Life Stress and Academic Burnout. - *Active Learning in Higher Education*. Vol. 15 (1), pp. 77-90.

35. **Lovato, N., Leon, N., Helen, W.** 2014. The Napping Behaviour of Australian University Students. - *PLoS ONE*. Vol. 9 (11), pp. 1-4.

36. Magistriõpe. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži koduleht.
[<http://www.pc.ut.ee/et/sisseastumine/magistrioep>] 12.05.2015.
37. **Marshall, E. C., Clark, A., Woolley, W. T., Saunders, A.** 2015. Sleep Quality Among Pharmacy Students. - American Journal of Pharmaceutical Education. Vol. 79 (1), pp. 1-6.
38. **Maslach, C., Leiter, M. P.** 2007. Läbipõlemine. Tallinn: Väike Vanker.
39. **McKeever, K.** 2009. Stressed Out College Students Losing Sleep. 10.08.2009
[<http://abcnews.go.com/Health/Healthday/story?id=8312502>] 24.02.2015.
40. Missing sleep may hurt your memory. 2014. Michigan State University.
21.07.2014.
[<http://www.sciencedaily.com/releases/2014/07/140721100414.htm>] 14.03.2015.
41. **Mortillaro, M., Scherer, K. R.** 2014. Stressed Out: How Stress Develops and How to Cope with It. - GfK-Marketing Intelligence Review. Vol. 6 (1), pp. 16-21.
42. **Murakas, R., Lepik, Dsiss, H., Tõugu, Riina., Veski, Lauri.** 2007.
Ülikooliõpingute katkemine ja taasalustamise võimalused. Tartu. Tartu Ülikooli Kirjastus. 21.02.2015.
43. **Nutt, D., Wilson, S., Paterson, L.** 2008. Sleep disorders as core symptoms of depression. - Dialogues in Clinical Neuroscience. Vol. 10 (3), pp. 329–336.
44. **Nyer, M., Farabaugh, A., Fehling, K., Soskin D., Holt, D., Papakostas, G., Pedrelli, P., Fava, M., Pisoni, A., Vitolo, O., Mischoulon, D.** 2013. Relationship between sleep disturbance and depression, anxiety, and functioning in college students. - Vol. 30 (9), pp. 873-880.

45. **O'Hanlon, B.** 2000. Uni - tänapäeva terviseraamat. Tallinn: AS Pakett trükikoda.
46. **Onyper, S. V., Thacher, P. V., Gilbert, J. W., Gradess, S. G.** 2012. Class start times, sleep, and academic performance in college: a path analysis. - The Journal of Biological & Medical Rhythm Research. Vol. 29 (3), pp. 318-335.
47. **Orzech, M. K., Salafsky, B. D., Hamilton, A. L.** 2011. The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. - Journal of American College Health. Vol. 59 (7), pp. 612-619.
48. **Pihl S., Aronen A-M.** 2013. Magamise kunst. Võitke unetus ja uneprobleemid ilma ravimiteta. Tallinn: AS Medicina.
49. **Pilcher, J. J., Ginter, R. D., Sadowsky, B.** 1997. Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. – Journal of Psychosomatic Research. Vol. 42 (6), pp. 583-596.
50. Pärnu kolledži tekkelugu. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži koduleht.
[<http://www.pc.ut.ee/et/kolledzist/parnu-kolledzi-tekkelugu>] 28.04.2015.
51. **Raiski, M.** Töö aitab vähendada vaesust ja tõrjutust Eestis. – Eesti Arstide Liidu Ajakiri. 24.03.2015.
[http://eestiartst.med24.ee/eesti_arst/arihiv/aid-548/Too-aitab-vahendada-vaesust-ja-torjutust-Eestis?abstract=1] 24.03.2015.
52. Rakenduskõrgharidus. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži koduleht.
[<http://www.pc.ut.ee/et/paevane-ope>] 12.05.2015.
53. **Ross, S. E., Niebling, B. C., Heckert, T. M.** 1999. Sources of stress among college students. Vol. 33(2), pp. 312.

54. **Sadigh, M. R., Himmanen, S. A., Scepansky, J. A.** 2014. An investigation of the prevalence of insomnia in college students and its relationship to trait anxiety. – College Student Journal. Vol. 48 (3), pp. 397-406.
55. **Salmela-Aro, K.** 2011. School burnout can be turned into educational engagement. 21.04.2011.
[<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110421082645.htm>] 23.02.2015.
56. **Skjorshammer, S.** 2009. Kõrgharidus – Eesti Nokia? – Haridus, 1-2, lk 15-16.
57. **Stern, Õ., Sooväli E-M.** 2011. Üliõpilaste une kvaliteet, seda mõjutavad tegurid ja sagedasemad unehäired. - Tartu Tervishoiu Kõrgkooli Uurimistööde kogumik. Vol. 5, lk 131-137.
58. **Stoliker, B. E., Lafreniere, K. D.** 2015. The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. - College Student Journal. Vol. 49 (1), pp. 146-160.
59. **Söderström, M., Jeding, K., Ekstedt, M., Perski, A., Åkerstedt, T.** 2012. Insufficient Sleep Predicts Clinical Burnout. - Journal of Occupational Health Psychology. Vol. 17 (2), pp. 175-183.
60. **Toker, S., Shirom, A., Shapira, I., Berliner S., Melamed, S.** 2005. The Association Between Burnout, Depression, Anxiety, and Inflammation Biomarkers: C-Reactive Protein and Fibrinogen in Men and Women. - Journal of Occupational Health Psychology. Vol. 10 (4), pp. 344 –362.
61. **Trumm, A.** 2012. Noored ja sotsiaalne kaasatus: Euroopa Liidu noortepoliitika ja Eesti olukord Euroopa taustalt. – Poliitikaülevaade, 4, lk 10.
62. **Tsui, Y.Y., Wing, Y. K.** 2009. A Study on the Sleep Patterns and Problems of University Business Students in Hong Kong. - Journal of American College Health.

Vol. 58 (2), pp. 167-176.

63. **Veldi, M., Sinisalu, V.** 2007. Unehäired ja liiklusohutus. - Eesti Arst lisaväljaanne Vol. 86 (12), lk 1-17.
64. **Veldi, M., Aluoja, A., Vasar, V.** 2008. Une kvaliteet ja sagedasemad unehäired arstiteaduskonna üliõpilastel. - Eesti Arst. Vol. 83 (2), lk 1-7.
65. **Veldi, M.** 2009. Uneraamat. Tallinn: OÜ Lege Artis.
66. **Veldi, M., Paavle, S.** 2012. Hea une saladus. Tallinn: Pegasus.
67. **Walsleben, A. J., Kapur, K. V., Newman, B. A., Sharar, E., Bootzin, R. R., Rosenberg, E. C., O'Connor, G., Nieto, J.** 2004. Sleep and Reported Daytime Sleepiness in Normal Subjects: the Sleep Heart Health Study. – Sleep. Vol. 27 (2), pp. 293-298.
68. **Wilson, S. M.** 2011. Avoid the burn. - A Publication of the American Psychological Association, pp. 17.
[<http://www.apa.org/gradpsych/2011/03/corner.aspx>] 18.02.2015.
69. **Wiseman, H., Gutfreund, D. G., Lurie, I.** 1995. Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. - British Journal of Guidance & Counselling. Vol. 23(2), pp. 231-243.
70. **Õunapuu, L.** 2014. Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. Tartu Ülikool.
71. Üliõpilaste arv õpete lõikes ning katkestamissündmuste arv õppevaldkondade lõikes 2010/2011-2013/2014. Haridus- ja Teadusministeerium.
[http://www.haridussilm.ee/?leht=korg_2] 17.03.2015.

Lisa 1. Unekvaliteedi küsitlusankeet Tartu Ülikooli Pärnu kolledži tudengite seas

Lugupeetud kaastudeng!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö korralduse tudeng Gertu Hanson ning kirjutan lõputööd teemal "Unekvaliteet ja toimetulek õppetöoga Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste näitel". Ma palun Teid, et Te vastaks mõnele une ja õppetöoga seoses küsimusele ning teeksite seda võimalikult ausalt, kuna küsitlus on anonüümne. Uurimuse andmeid kasutatakse ainult teaduslikul eesmärgil.

Küsimustele vastamine võtab aega umbes 7-12 minutit.

Tänan Teid ning head vastamist!

1. Teie sugu?

Naine

Mees

2. Teie vanus? *

19-24

25-34

35-44

45+

3. Teie eriala? *

Sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korraldus (päevane õpe)

Sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korraldus (avatud ülikool)

Turismi- ja hotelliettevõtlus (päevane õpe)

Turismi- ja hotelliettevõtlus (avatud ülikool)

Ettevõtlus ja projektijuhtimine (päevane õpe)

Ettevõtlus ja projektijuhtimine (avatud ülikool)

Teenuste disain ja juhtimine

Heaolu- ja spaateenuste disain ja juhtimine

Majandusteadus

Mitu tundi Te tavaliselt magate nädalavahetusel? *

Võtke arvesse TÜ Pärnu kolledžis õppimise aega

3-5 h

6-7 h

8-9 h

10-12 h

Rohkem kui 12 h

Mitu tundi Te tavaliselt magate tööpäevadel? *

Võtke arvesse TÜ Pärnu kolledžis õppimise aega

3-5 h

6-7 h

8-9 h

10-12 h

Rohkem kui 12 h

Kui kaua võtab Teil uinumine tavaliselt aega? *

3-5 minutit

10-15 minutit

20-30 minutit

45-60 minutit

Rohkem kui 60 minutit

Kas teete lõunauinakuid, kui jah, siis kui pikalt? *

Ei tee lõunauinakuid

0-15 minutit

16-30 minutit

31-45 minutit

60 minutit

Rohkem kui 60 minutit

Milliseid uneprobleeme olete kõige rohkem endal kogenud ja kui tihti? *

	Mitte kunagi	Harva	Keskmiselt	Tihti
Raskused magamajäämisega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öösiti ülesärkamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liiga vara ärkamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liigunisus hommikul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Halvad unenäod, mis segavad magamist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Norskamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rahutus jälgades (ebamugavustunne)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päevane unisus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ärevustunne enne uinumist (koolitööde, eksamite jms tõttu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hingamisraskused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kas tarvitate und soodustavaid ravimeid? *

Ei

Harva

Jah

Kas olete tundnud, et uneprobleemid on seganud Teie õppetööd? *

Jah, oluliselt

Jah, veidi

Pigem ei ole

Ei ole

Other:

Kui tihti tunded loengus liigunisust? *

Mitte kunagi

Harva

Keskmiselt

Üsna tihti

Väga tihti

Kuidas nõustud järgnevate väidetega? *

	Nõustun täielikult	Pigem nõustun	Pigem ei nõustu	Ei nõustu üldse
Pikem uni tähendab paremat sooritust koolitöodes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unisena on tunduvat raskem keskenduda koolitööle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kui koolipäev algab hiljem (nt kell 11), on kergem loengutes tähele panna ja kaasa lüüa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mul on ebaregulaarne une- ja ärkamismuster	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liigne unisus tekitab minus stressi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhted kursusekaaslastega on halvenenud/vähenenud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hea õppe edukuse püsimine või saavutamine teeb mind tihti ärevaks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Nõustun täielikult	Pigem nõustun	Pigem ei nõustu	Ei nõustu üldse
Hea haridus ennetab vaesust Eesti ühiskonnas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kõrgkoolides peaks olema kohustuslik ajaplaneerimise aine, mis aitaks paremini koolitöid ning uneaega planeerida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuidas hindate oma unekvaliteeti üldiselt? *

Väga hea

Hea

Rahuldav

Halb

Kas Teil on eelnevast/eelnevatest semestritest õppevõlgnevusi? *

Jah

Ei

Kui Teil on õppevõlgnevusi, siis mille arvelt võtate peamiselt aega, et võlgnevusi likvideerida? Vastake palun siis, kui eelmisele küsimusele vastasite jaatavalt. Kui valid muu (other), siis palun täpsusta.

Töö

Perekond

Vaba aeg

Uni

Huviring/trenn

Other:

SUMMARY

RELATION OF SLEEP QUALITY TO STUDIES AND COPING ON THE EXAMPLE OF UNIVERSITY OF TARTU PÄRNU COLLEGE STUDENTS

Gertu Hanson

Sleep and its importance is often underrated. Reality is that no one can function normally without a good night's sleep. If a person has irregular sleep patterns, then he/she will have memory problems, they won't have enough energy for the day and their overall well-being will significantly suffer. Many people also suffer from sleep disorders which impacts their lives. If students have sleeping problems and lots of stress, it will inevitably start to affect their academic performance.

The aim of this thesis was to find out how sleep quality affects Pärnu College students with their studies and coping. The thesis describes students' main sleep disorders and shows how sleep can even lead to unemployment and burnout. The thesis consists of a theoretical and an empirical part. The theoretical part gives an overview about sleep as a social exclusion and unemployment preventor. The author describes most common sleep disorders and the relation between sleep and burnout is also explained in that part. The second part of the thesis consists of the sleep quality study which was made to find out how good is Pärnu College students' sleep quality. In order to achieve goals that were set up for the study, the author conducted a survey using a quantitative method. The final sample consisted of 203 respondents.

Based on the study and its data, the main conclusions are following:

- There are several characteristics when it comes to high quality sleep. Very important is the length of the sleep, which means that it is recommended to sleep at least 7 hours every day. Sleep consists of different cycles and each cycle has its own function;

- The author explained how sleep quality, dropping out of college and unemployment are all connected. Young people often struggle with new responsibilities and time management. That can easily lead to sleep disorders. Sleeping disorders affect students' behaviour and there is a chance that they will end up not finishing courses. That can lead to exmatriculation. If a person is exmatriculated, the possibility of becoming a social worker's client increases greatly by not having a college degree and no work experience.
- The main factors that influence students are: moving out of their parents' home and increased responsibilities; study load; outside pressure and working;
- The author of this thesis conducted a survey which was analysed and described;
- In this thesis the diploma student found out how sleep and burnout are connected. Inadequate sleep is one of the main reasons burnout develops. Sleeping length is very important to a person that is burnt out because they suffer from exhaustion and lack of energy. The study also showed that there are students that have pre-burnout symptoms;
- Considering the results, the author made suggestions to Pärnu College and its students. The suggestions included advices how to improve students' sleep quality.

The author of this thesis concludes that this is a very important subject to study. More studies should be made to find out about college students' sleep disorders. The author also hopes that this thesis will remind students how important sleep really is and that they will focus more on their sleeping habits.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Gertu Hanson

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Unekvaliteedi seos õppetööga ja toimetulekuga tartu ülikooli pärnu kolledži üliõpilaste näitel”,

mille juhendaja on Liina Puusepp,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 19.05.2015