

# Miksi oppilaat ovat väsyneitä? Katsaus syihin ja seurauksiin

marraskuu 16, 2016 · NMI Bulletin 1/2010

admin

. Miksi oppilaat ovat väsyneitä? Katsaus syihin ja seurauksiin. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti. 2016 marras 16 [last modified: 2016 marras 16]. Edition 1.

## Abstract

Juhani E. Lehto tarkastelee artikkelissaan (2016) Miksi oppilaat ovat väsyneitä? Katsaus syihin ja seurauksiin peruskoulu- ja lukioikäisten nuorten väsymyksen syitä ja seurauksia. Suuri osa oppilaista kokee itsensä väsyneeksi kouluviikon aikana. Väsymys on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä koulumenestykseen ja depressio-oireisiin. Nuorten tietotekniikan käyttö myöhään illalla vähentää heidän unenpituuttaan ja heikentää unenlaatua, mutta tietotekniikan vaikutuksia nuorten unenlaatuun ei ole tutkittu tarpeeksi.

Huomattavan suuri osa suomalaisista oppilaista ilmoittaa olevansa väsynyt. Tytöt ovat väsyneempiä kuin pojat, myös unettomuus on tytöillä yleisempää. Syinä nuorten väsymyksen tunteeseen ovat liian lyhyt yöuni, myöhäinen nukkumaanmeno-aika ja aikainen koulunkäynnin aloitusaika. Lisäksi yksilön oma luontainen vuorokausirytmistö vaikuttaa väsymyksen tunteeseen. Yönun piteus ei yksinään selitä väsymystä, vaan myös unenlaadulla on merkitystä.

Uni on tärkeää oppimisen kannalta, sillä unen aikana tallentuu pitkäaikaiseen muistiin opittuja asioita ja riittävä yöuni varmistaa työmuistin toimimisen normaalisti. Väsymys vaikuttaa koulu- ja opintomenestykseen sekä henkiseen hyvinvointiin, sillä väsymyksen on todettu tutkimuksissa lisäävän depressio-oireita ja lisäksi univaje voi ennustaa tulevia depressio-oireita. Tutkimuksissa väsymyksen on huomattu vaikuttavan tarkkaavaisuuden herpaantumiseen, mutta univajeen on todettu olevan yhteydessä lasten yliviikkauteen. Väsymyksellä on monia terveyshaittoja ja tutkimuksissa on todettu esimerkiksi väsyneempien nuorten käyttävän enemmän lääkkeitä ja heidän painoindexinsä on korkeampi kuin vähemmän väsyneiden.

Nuorten tietotekniikan käytöllä on useita unihaittoja. Nuoret nukkuvat vähemmän, sillä nuoret käyttävät matkapuhelimia ja tietokoneita myöhään illalla tai yöllä, mikä johtaa aamuväsymykseen. Laitteiden valo vaikuttaa haitallisesti melatoniinin tuotantoon, mikä johtaa vuorokausirytmistö muuttumiseen ja unenlaadun heikkenemiseen sekä unenpituuden vähenemiseen. Lisäksi nuorten tietotekniikan käyttö voi vaikuttaa emotionaalisiin reaktioihin ja se voi nostaa fyysistä vireystilaa, jolloin unenlaatu heikkenee.

Yhtenä ratkaisuna nuorten väsymykseen on ehdotettu koulupäivän aloittamista myöhemmin aamulla. Sen uskotaan vaikuttavan myönteisesti nuorten virkeyteen ja hyvinvointiin. Suomessa tähän on kuitenkin suhtauduttu kielteisesti, etenkin opettajien ja vanhempien taholta. Tutkimuksissa on todettu koulupäivän aloittamisen myöhäistämällä olevan myönteisiä vaikutuksia oppilaiden mielialaan ja tarkkaavaisuuteen. Sillä ei ole kuitenkaan selvää vaikutusta koulumenestykseen.

Alkuperäinen artikkeli on julkaistu NMI Bulletin Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehdessä 1/2016.

*Silja Lehtonen, kasvatustieteen maisteriopiskelija, harjoittelija*