



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Pauliina Potkonen, Eevi Vuohtoniemi

# Terveyttä ja hyvinvointia edistävä korkeakoulukampus

## Kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

16.11.2018

Tekijä(t) Otsikko	Pauliina Potkonen, Eevi Vuohtoniemi Terveyttä ja hyvinvointia edistävä korkeakoulukampus
Sivumäärä Aika	35 sivua + 3 liitettä 16.11.2018
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK), terveydenhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Asta Lassila
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä korkeakouluissa. Tavoitteena oli löytää kehitysideoita korkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tutkimuskysymyksinä olivat tekijät korkeakouluissa, jotka edistävät korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia sekä tekijät, jotka estävät korkeakouluopiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista. Kehitysideoita voisi käyttää tulevassa Metropolian Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella edistämään opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Aineistohaku toteutettiin systemaattisella tiedonhaulla, kansainvälisiä aineistoja tarjoaviin tietokantoihin. Aineistoa täydennettiin manuaalisella haulla. Aineisto koostuu kymmenestä kansainvälisestä tutkimuksesta. Neljä tutkimusartikkelia löytyi systemaattisella tiedonhaulla ja kuusi manuaalisella tiedonhaulla. Yhdeksän tutkimusartikkelista on vertaisarvioituja ja yksi on muu tutkimusartikkeli. Aineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.</p> <p>Tuloksissa edistäviksi tekijöiksi tunnistettiin muun muassa hyvät opiskelutilat, toimiva yliopiston organisaatio, yhtenäinen yhteisö, terveellisiin valintoihin ja kampuksen palveluihin kannustava ympäristö sekä hyvä opetussuunnitelma. Estäviksi tekijöiksi tunnistettiin muun muassa opiskelijoiden päihteiden käytön ongelmat, epäterveellisiin valintoihin kannustavat tekijät, opetustoiminnan puutteet ja yliopisto-organisaation ongelmat.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että monet tekijät vaikuttavat opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin kansainvälisissä korkeakouluissa. Jatkotutkimusehdotuksina voisi olla Suomen korkeakoulukampuksen rooli opiskelijoiden terveydelle ja hyvinvoinnille; sen terveyttä ja hyvinvointia estävät ja edistävät tekijät. Myös rajattuja, terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin kohdennettuja tutkimuksia voisi toteuttaa lisää, esimerkiksi mielenterveyttä edistävästä kampuksesta.</p>	
Avainsanat	Terveys, hyvinvointi, korkeakoulu, edistävä tekijä, estävä tekijä; kirjallisuuskatsaus

Author(s) Title	Pauliina Potkonen, Eevi Vuohtoniemi A College Campus that Promotes Health and Wellbeing
Number of Pages Date	35 pages + 3 appendices 9 November 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing/Public Health Nursing
Instructor(s)	Asta Lassila, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to find out which factors in college affect students' health and wellbeing. The aim of this thesis was to find improvement ideas for promoting health and wellbeing in college. The two research questions were, which factors in college promote college students' health and wellbeing and which factors inhibit fulfillment of college students' health and wellbeing. Improvement ideas could be used in upcoming Metropolia University of Applied Sciences campus at Myllypuro to promote students' health and wellbeing.</p> <p>This thesis was carried out as a descriptive literature review. Material was collected with systematic information search from databases that contain international materials. Material was completed with manual search. Material consists of ten international researches. Four researches were found with systematic information search and six with manual search. Nine researches are peer reviewed, one is other research. Material was analyzed with inductive, material based content analysis.</p> <p>For example proper study spaces, universities working organization, united community, environment that supports healthy choices, campus services and good curriculums were identified as promoting factors. Students' intoxicant use problems, factors promoting unhealthy choices, lack of teaching activities and university organization problems were identified as inhibiting factors.</p> <p>The results of the thesis lead to the conclusion that many factors affect students' health and wellbeing in international college. As further research, the role of college campus in students' health and wellbeing in Finland and it's promoting and inhibiting factors could be investigated. Also limited, more specific studies in previously mentioned areas of health and wellbeing could be carried out, for example mental health promoting campus.</p>	
Keywords	Health, wellbeing, college, promotive factor, inhibitory factors; literature review

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tausta	2
2.1	Terveys ja hyvinvointi	2
2.2	Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen	3
2.3	Korkeakoulut	5
2.3.1	Opiskelijoiden terveys ja hyvinvointi	7
2.3.2	Terveyttä ja hyvinvointia edistävä korkeakoulu	9
3	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	11
4	Opinnäytetyön toteutus ja menetelmät	12
4.1	Kirjallisuuskatsaus	12
4.2	Aineiston haku, kuvaus ja valinnat	12
4.3	Aineiston analysointi	14
5	Tulokset	16
5.1	Opiskelijan terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät korkeakoulussa	16
5.1.1	Opiskeluympäristö	16
5.1.2	Opetustoiminta	18
5.1.3	Opiskelijapalvelut	19
5.1.4	Korkeakoulutoiminta	22
5.2	Opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista edistävät tekijät korkeakoulussa	24
5.2.1	Opiskeluympäristö	24
5.2.2	Opetustoiminta	24
5.2.3	Opiskelijapalvelut	25
5.2.4	Korkeakoulutoiminta	25
6	Pohdinta	26
6.1	Tulosten tarkastelu	26
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	27
6.3	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset	29
Liitteet		
Liite 1. Tutkimusartikkelien kuvaus		
Liite 2. Tiedonhaun kuvaus		

Liite 3. Terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät korkeakoulussa ja Terveiden ja hyvinvoinnin toteutumista estävät tekijät korkeakouluissa

## 1 Johdanto

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004, oli valtakunnallisista tutkimuksista ensimmäinen ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin osa-alueita kartoittava tutkimus. Ennen kyseistä tutkimusta, ei ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia ja hyvinvointia koskevaa tutkimustietoa ollut. (Erola 2004.) Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on toteuttanut Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT), joka valtakunnallisesti kartoittaa korkeakouluopiskelijoiden terveyttä, opiskelukykyä ja hyvinvointia, jo monen vuoden ajan. (Kunttu – Pesonen – Saari 2016.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuolto kuuluu kunnallisen opiskeluterveydenhuollon piiriin. YTHS (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö) on Suomessa yliopisto-, tiede- ja taidekorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta vastaava taho. (Kunttu – Pesonen 2013: 5.) Metropolian ammattikorkeakoulu tukee opiskelijoiden hyvinvointia tarjoamalla opiskeluterveydenhuollon palvelut, opintopsykologien, oppilaitospappien ja opintokuraattorien tuen, pienryhmätoimintaa ja kriisiapua tarvittaessa. (Opiskeluhyvinvointi. 2016.)

Opinnäytetyö kuuluu osana suunnitteilla olevaan Metropolian Ammattikorkeakoulun kehittämishankkeeseen, jonka tarkoituksena on edistää opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia kampuksella. Hankkeen nimi on Terveystä edistävä kampus ja sitä ollaan kohdentamassa rakenteilla olevaan Myllypuron kampukseen. Hankkeen tavoitteena on opiskelijoiden opiskelukyvyn, opiskeluilmapiirin ja yhteisöllisen toiminnan paraneminen sekä uusien toimintatapojen kehittäminen opiskeluun. (Lassila – Liinamo 2018: 2.) Hanke liittyy Metropolian kampusuudistukseen, jossa 20 toimipisteestä siirrytään neljään kampukseen vuoteen 2019 mennessä. Uudet kampukset sijaitsevat Myyrmäessä, Leppävaarassa, Arabianrannassa ja Myllypurossa. (Petrell 2016.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä korkeakouluissa. Tavoitteena on löytää kehitysideoita korkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tutkimuskysymykset työssä ovat: Mitkä tekijät korkeakouluissa edistävät opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia? Mitkä tekijät korkeakouluissa estävät opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista? Kehitysideoita voisi käyttää tulevassa Metropolian Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella edistämään opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia.

## 2 Tausta

### 2.1 Terveys ja hyvinvointi

Terveys on yksi hyvinvoinnin osatekijöistä (Hyvinvointi. 2015). Terveiden määritelmä WHO:n mukaan on täydellisen hyvinvoinnin tila fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Terveys on kuitenkin tila, joka muuttuu sairauksien ja ympäristötekijöiden kautta. (Constitution of WHO: principles. 1946.) Yksilön omat asenteet, arvot ja kokemukset vaikuttavat suuresti oman terveyden kokemiseen. Koetun terveyden tärkeimpinä asioina ja tekijöinä yksilöllä ovat riippumattomuus, autonomia, itsemääräämisoikeus ja kyky huolehtia itsestään. (Huttunen 2018.) Yksilöllä terveyden vaihtelun tekijöitä ovat elinolot, koulutus, toimeentulo, työolot, palvelut sekä yksilön elintavat, tieto terveydestä ja asenteet (Terveys. 2014). Terveiden sanotaan myös olevan voimavara, ei pelkästään sairauden tai vaivan puutetta. Terveys mahdollistaa hyvän elämän sekä muiden hyvinvoinnin osatekijöiden toteutumisen. (Keskeisiä käsitteitä. 2018.)

Koettu terveys on henkilön omaa kokemusta yleisestä omasta terveydentilastaan. Se saattaa erota suuresti muiden ihmisten käsityksistä. Koettuun terveyteen vaikuttavat henkilön tavoitteet, fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä henkilön riippumattomuus muista. (Huttunen 2018.) Sosioekonominen asema vaikuttaa kuitenkin koettuun terveyteen, korkeammalla sosioekonomisella asemalla oleva henkilö kokee terveytensä paremmaksi kuin muut (Koettu terveys. 2014).

Koulutus, ikä sekä varallisuus vaikuttavat myös terveystiedon lukutaitoon. Terveystiedon lukutaito on kykyä lukea, kommunikoida, ymmärtää sekä hyödyntää informaatiota terveyteen liittyen elämän eri vaiheissa. Se auttaa henkilöä saavuttamaan omat tavoitteet liittyen terveyteen sekä hyvinvointiin ja auttaa yksilöä toimimaan yhteiskunnassa. (Niemi – Ek – Huotari 2012: 152-154.)

Hyvinvointi on monimutkainen käsite, jota voidaan tarkastella eri näkökulmista. Hyvinvoinnin perusta luodaan jo lapsuudessa. Perimä sekä biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat hyvinvoinnin muodostumiseen. Myös yhteiskunnalliset päätökset, sukupolvien ketjussa siirtyvät sosiaaliset, kulttuuriset ja aineelliset elämänhallinnan voimavarat ovat vaikuttamassa hyvinvoinnin syntyyn. Arvot, asenteet ja teke-

misen tavat opitaan jo varhain ja vielä aikuisiällä hyvät ja pahat tavat löytyvät itseltämme. Ihminen on kokonaisuus, jossa psyykkinen ja fyysinen terveys ovat kietoutuneet yhteen. (Paananen ym. 2012: 38.)

Hyvinvoinnin käsite voidaan jakaa ulottuvuuksiin ja sitä voidaan mitata eri tekijöiden kautta. Hyvinvointi on mahdollista jakaa kolmeen ulottuvuuteen joita ovat materiaallinen hyvinvointi, terveys sekä koettu hyvinvointi. Hyvinvoinnin ulottuvuudet käsittävät sekä yksilön että yhteisön hyvinvoinnin. Hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät. Näitä tekijöitä ovat osallisuus ja vaikuttaminen, elämänlaatu ja elämänhallinta, henkinen vointi, terveys ja toimintakyky, turvallisuus, opiskelu ja työ, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus, asuminen ja ympäristö sekä toimeentulo. (Vaaramaa – Moisio – Karvonen 2010: 11-13; Hyvinvointi. 2015; Hyvinvointi. 2018.)

Hyvinvointia mitataan subjektiivisesti sekä objektiivisesti. Subjektiivinen hyvinvointi on yksilön oma kokemus hyvinvoinnistaan, joka koostuu mielen tasapainosta ja tyytyväisyydestä omaa elämää kohtaan, muodostaen onnellisuuden. Objektiivinen hyvinvointi on hyvinvoinnin kokemuksen lähde, esimerkiksi yksilön käytössä olevat hyvinvointia edistävät resurssit. (Sulander – Romppanen 2007: 14; Kettunen – Ihalainen – Heikkinen 2001; Hyvinvoinnin mittaaminen. 2016.)

## 2.2 Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen

Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen linkitetään monesti yhteen. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen on laaja-alaista toimintaa; terveyden edistäminen on toimintakyvyn lisäämistä, terveysongelmien vähentämistä ja väestöryhmien välillä olevien terveyserojen kaventamista. Terveiden edistäminen käsittää myös terveyden ja hyvinvoinnin taustatekijät, kuten elintavat sekä elämänhallinnan ja tietoisuuden vaikuttamisen. (Varamäki – Nykyri 2018.) Yksilön tasolla terveyden edistäminen on terveyden hallintaa, ylläpitoa ja sen parantamista. Terveiden edistämistä ohjaavat arvot, joita ovat muun muassa ihmisarvon kunnioitus, osallistaminen ja voimavarojen lähtöisyys. (Mellin 2016: 6-7.)

Terveiden edistämiseksi on kaksi näkökulmaa, jotka ovat promotiivinen ja preventiivinen. Promotiivinen terveyden edistäminen on voimavarojen lähtöistä terveyttä suojaavien tekijöiden ylläpitoa sekä vahvistamista. Terveyttä suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin suojaaviin tekijöihin. Sisäisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat yksilölliset ja sosiaa-



liset tekijät ja ulkoisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat yksilölliset, sosiaaliset ja ympäristötekijät (katso kuvio 1. Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät.) (Lavikainen – Lahtinen – Lehtinen 2001; Rouvinen-Wilenius – Koskinen-Ollonqvist 2011: 14; Mellin 2016: 9.)

Sisäiset suojaavat tekijät	Ulkoiset suojaavat tekijät
<b>Yksilölliset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Terveelliset elämäntavat</li> <li>● Myönteinen elämänsenne</li> <li>● Koherenssin tunne (ymmärrys, merkityksellisyys, suoriutuminen)</li> <li>● Itsetunto, myönteinen kuva itsestä</li> <li>● Kyky ratkaista konflikteja</li> <li>● Kyky oppia</li> </ul>	<b>Yksilölliset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Perustarpeet: ruoka, lämpö, suoja, lepo</li> <li>● Taloudellinen perustoimeentulo</li> <li>● Tiedontarpeen tyydyttyminen</li> </ul>
<b>Sosiaaliset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Perusturva varhaisessa vaiheessa</li> <li>● Myönteinen kiintymisen kokeminen</li> <li>● Arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen kokeminen</li> <li>● Hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot</li> </ul>	<b>Sosiaaliset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tukevat ja pysyvät sosiaaliset verkostot</li> <li>● Myönteiset roolimallit</li> </ul>
	<b>Ympäristölliset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Turvallinen ja luotettava ympäristö</li> <li>● Terveellinen yhteiskuntapolitiikka</li> <li>● Julkiset palvelut</li> </ul>

Kuvio 1. Terveyttä suojaavat ja vahvistavat tekijät (Lavikainen ym. 2001.)

Terveyden edistämisen prosessin avulla ihmiset voivat parantaa terveyttään ja lisätä hallintaa terveydestään. Saavuttaakseen täydellisen fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin, yksilön tai ryhmän pitää voida tunnistaa ja ymmärtää toiveitaan, tyydyttää tarpeitaan sekä muuttua tai muokkautua ympäristöön. Siksi terveyttä pidetään resursina jokapäiväisessä elämässä, ei elämän tarkoituksena. Terveys on käsitteenä myönteinen, joka korostaa henkilökohtaisia ja sosiaalisia resursseja sekä fyysisiä valmiuksia. Terveyden edistämisen vastuu ei siis ole ainoastaan terveydenhuollolla, vaan käsittää yksilön terveellisen elämäntyylin sekä hyvinvoinnin. (The Ottawa Charter for Health Promotion. 1986.)

Terveiden edistämisen toimet tarkoittavat seuraavaa viittä asiaa: rakenna terveellistä julkista politiikkaa, luo kannustavia ympäristöjä, vahvista yhteisöllisiä toimia, kehitä yksilön taitoja ja uudelleensuuntaa terveystalvaeluja. Terveellisen julkisen politiikan rakentaminen tarkoittaa, että terveyden edistäminen ylittää terveydenhuollon rajat; terveys näkyy kaikilla aloilla ja tasoilla. Yhteistoiminta terveellisessä politiikassa edistää turvallisempia ja terveellisempiä tavaroita ja palveluita, terveellisempiä julkisia palveluita, sekä puhtaampia, nautittavampia ympäristöjä. Kannustavien ympäristöjen luomisen ajatuksena, on huolenpito toinen toisistamme, yhteisöistämme ja ympäristöstämme. Työn ja vapaa-ajan tulisi olla terveyden lähteitä yksilölle. Terveiden edistäminen tuottaa elämisen ja työskentelyn olosuhteet, jotka ovat turvallisia, stimuloivia, tyydyttäviä ja nautinnollisia. (The Ottawa Charter for Health Promotion. 1986.)

Yhteisöllisten toimien vahvistaminen ja kehittäminen perustuvat olemassa oleviin henkilö- ja materiaaliressursseihin yhteisössä. Kehittämiseen vaaditaan täysi ja jatkuva pääsy tietoon terveydestä, terveyden mahdollisuuksien oppimista sekä rahoituksellista tukea. Yksilön taitojen kehittäminen onnistuu tarjoamalla tietoa, opetusta terveydestä ja parantamalla elämäntaitoja. Yksilöt saavat hallinnan omasta terveydestään ja ympäristöstään. Terveystalvaeluiden uudelleensuuntaamisen toimitissa vastuu terveyden edistämislle on jaettu yksilön, yhteisön ryhmien, terveyden ammattilaisten, terveystalvaeluiden instituutioiden sekä hallitusten välille. Heidän tulee työskennellä yhdessä kohti terveyttä edistävää terveydenhoitosysteemiä. (The Ottawa Charter for Health Promotion. 1986.)

Hyvinvointia voi itse edistää huumorilla, kulttuurilla, liikunnalla, unella, ravinnolla sekä riittävällä vapaa-ajalla. Oman hyvinvoinnin edistämiseen voi käyttää myös apuna esimerkiksi mindfulnessia tai rentoutumista. (Kuinka voit? 2018.)

### 2.3 Korkeakoulut

Suomessa korkeakoulujärjestelmä koostuu ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. Korkeakoulujen opetus eroaa sillä, että ammattikorkeakoulujen opetus on käytännönläheistä opetusta ja yliopisto-opetuksessa painotutaan enemmän tieteen ja taiteen tutkimuksiin. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot ovat silti tasavertaisia korkeakoulumuotoja. (Yliopisto. 2018; Korkeakoulut, tiedelaitokset ja muut julkiset tutkimusorganisaatiot. 2018; Liljander 2002: 30-31.)

Ammattikorkeakoulujen syntyyn vaikutti pula korkeakoulupaikoista sekä kasvava tarve korkeakoulutetuista työntekijöistä Suomen kansainvälistymisen johdosta (Ammattikorkeakoulujen historia ja tutkintorakenne. 2018). Ammattikorkeakoulujen toiminta alkoi ammattikorkeakoulukokeiluna Suomessa vuosina 1991-1992. Se laajeni voimakkaasti 1990-luvun lopulla ja 2000-luvulla vakinaistettiin viimeiset väliaikaset ammattikorkeakoulut. Ammattikorkeakouluopetus on kehitetty opintoasteen ja ammatillisen korkea-asteen opetuksesta. Ammattikorkeakoulujärjestelmän tarkoituksena oli huomioida koulutuksessa yhteiskunnan ja työelämän muutokset sekä kehittää ammatilliseen asiantuntija-tehtävään tähtäävän koulutuksen laatua. Ammattikorkeakoulujärjestelmän tuloksena on saatu osaamistason nousua sekä koulutuksen ja työelämän suhteiden tiivistymistä. (Liljander 2002: 22, 30-31, 35.)

Nykyään Suomessa on 25 ammattikorkeakoulua, joista 23 on osakeyhtiömuotoista ammattikorkeakoulua ja ne toimivat opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnon alla. Kaksi muuta ovat sisäministeriön alaisuudessa toimiva Poliisiammattikorkeakoulu sekä Ahvenanmaalla toimiva Högskolan på Åland. Ammattikorkeakouluilla on sisäinen itsehallinto. Ammattikorkeakoulun koulutustarjontana ovat ammattikorkeakoulututkinnot, ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot, erikoistumiskoulutus, täydennyskoulutus, avoin ammattikorkeakoulu sekä ammatillinen opettajankoulutus. (Ammattikorkeakoulut Suomessa. 2018; Korkeakoulutus. 2018.)

Ammattikorkeakoulujen tehtävänä on antaa opetusta työelämän vaatimuksiin sekä sen kehittämiseen tarvittavia taitoja. Opiskelijat valmistuvat ammattikorkeakouluista eri alojen ammatillisiksi asiantuntijoiksi. Ammattikorkeakouluopiskelu on käytännönläheistä ja toiminnassa pidetään yhteys työelämään. (Korkeakoulut, tiedelaitokset ja muut julkiset tutkimusorganisaatiot. 2018.) Tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta (TKI) kuuluu ammattikorkeakoulun perustehtäviin ja toiminnalla on tarkoitus kehittää opetusta, työelämää sekä aluekehitystä huomioiden alueen elinkeinorakenne (Tiede- ja tutkimus. 2018). Opiskelijoiden tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminta kehittää heidän työelämä- ja yrittäjyystaitoja (Metropolia. 2018: 17).

Toisin kuin ammattikorkeakouluilla, yliopistoilla on jo pitkä historia Suomessa. Ensimmäinen yliopisto Suomessa oli Turun akatemia, joka perustettiin Turkuun vuonna 1640. (Historiaa. 2018.) Suomen nykyajan yliopistoista 14 on opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnon alla, näistä kaksi yliopistoa ovat säätiöitä ja muut ovat julkisoikeudellisia laitok-

sia. Maanpuolustuskorkeakoulun toiminta on puolustushallinnon alaista. (Yliopistot Suomessa. 2018.) Yliopistossa voi opiskella alemman ja ylemmän korkeakoulututkinnon, jatkotutkinnon sekä täydennys- ja erikoistumiskoulutusta (Yliopisto. 2018). Yliopistoilla on itsehallinto, joka tarkoittaa tieteen, taiteen ja korkea-asteisen opetuksen vapautta. Yliopistojen tehtävänä on tieteellisen tutkimuksen harjoittaminen ja siihen perustuvan korkeatasoisen opetuksen tarjoaminen opiskelijoille. Yliopiston tavoitteena on kehittää opiskelijoiden kykyä tieteelliseen ajatteluun, elinikäiseen oppimiseen, yhteiskunnan kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen sekä edistää tutkimustuloksilla ja taiteen toiminnalla yhteiskunnan vaikuttavuutta. (Korkeakoulut, tiedelaitokset ja muut julkiset tutkimusorganisaatiot. 2018.)

### 2.3.1 Opiskelijoiden terveys ja hyvinvointi

Suomen ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa opiskelee yhteensä yli 200 000 perustutkinto-opiskelijaa. Vaikeiden kouluun sisään pääsyn seulojen jälkeen opiskelijoita kohtaa vaativa opiskeluprosessi, jossa sairauspoissaolot voivat sekoittaa opintoja eikä sairaslomalle jääminen ole lomaa, vaan opintoja on suoritettava eteenpäin tällöinkin. (Kunttu ym. 2016: 4.)

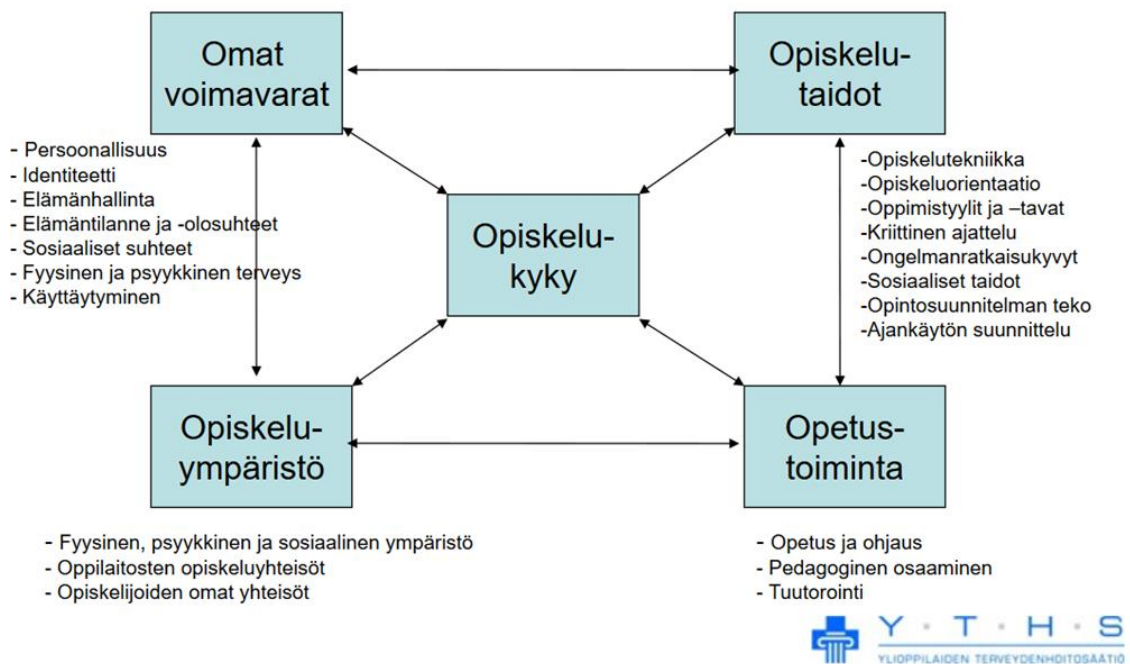
YTHS on kartoittanut suomalaisten opiskelijoiden terveyttä vuodesta 2000 alkaen valtakunnallisilla terveystutkimuksilla, aina neljän vuoden välein. Ennen vuotta 2008 tutkimus oli vain yliopisto-opiskelijoille, tämän jälkeen myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyttä kartoitettiin samalla tutkimuksella. Laajat tutkimukset sisältävät muun muassa seuraavia aiheita: fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen terveydentila, sekä terveyskäyttäytyminen, johon kuuluu esimerkiksi opiskelu, toimeentulo ja sosiaaliset suhteet. Näillä tutkimuksilla on saatu laajaa tietoa opiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. 2016.)

Vuoden 2016 terveystutkimukseen vastanneiden määrä oli 10 000 (4996 ammattikorkeakoululaista ja 5004 yliopisto-opiskelijaa). Näistä opiskelijoista 28 prosentilla (2800) ei ollut lääkärin, psykologin tai hammaslääkärin toteamaa pitkäkestoista, pysyvää tai usein toistuvaa sairautta, vikaa tai vammaa. Suurimpia terveydellisiä ongelmia aiheutti näkövika, joka vaati silmälaseja (28%, 2800) sekä hammaskaries (24%, 2400). Oppimisvaikeutta tai muuta oppimiseen vaikuttavaa vammaa tai sairautta vastaajilla esiintyi 8,2

(820) prosentilla. Erot sukupuolten välillä sekä ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden välillä terveyden suhteen riippuvat muun muassa palvelujen saannista sekä terveystietoisuudesta ja ne ovat kulttuurisidonnaisia. (Kunttu ym. 2016: 38-39.)

Opiskelijan hyvinvointia voidaan tarkastella kolmesta toisiinsa vaikuttavista alueista, joita ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi (Hyvinvointi ja jaksaminen. 2018). Opiskelijan hyvinvointiin keskeisesti vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, elämäntilanne, terveys, päihteiden käyttö, taloudellinen tilanne, uni, stressi, liikunta ja opiskelukyky. Opiskelukyky on opiskelijoiden työkykyä, johon kuuluu opiskelijan voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja oppimisympäristö (kts. kuvio 2.) (Kunttu 2011b: 34-35; Kunttu 2011a: 7.)

## OPISELUKYKYMALLI



Kuvio 2. Opiskelukyky (Kunttu – Huttunen 2008.)

Opiskelijan hyvinvoinnin kokeminen on riippuvainen elämäntilanteesta ja opiskelumotiivaatiosta, jotka vaikuttavat opintojen sujumiseen. Kun opiskelija voi hyvin, hänellä on voimaantumisen tunne, joka tarkoittaa kokemusta elämänhallinnasta. Voimaantumisen tunne tukee opiskelukykyä. Elämänhallinnan tunteeseen opiskelija tarvitsee kokemuksen, että hänellä on tarpeeksi kykyjä ja voimia edetä opinnoissa. Hyvinvoiva opiskelija on opiskeluiden kanssa tavoitteellinen ja kokee opiskelun hyödylliseksi. (Sulander – Romppanen 2007: 14-16; Lounasmaa – Tuori – Kunttu – Huttunen 2004; Kaartinen-Koutaniemi 2011: 156-158.)

Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista (10 000, 5004 amk ja 4996 yo) 74 % (7400) koki kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin olevan hyvä tai erittäin hyvä, 22 % (2200) koki sen kohtalaiseksi ja 4 % (400) huonoksi tai erittäin huonoksi. Fyysisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi koki 76 % (7600) kohtalaiseksi 21 % (2100) ja huonoksi tai erittäin huonoksi 3 % (300). Psykkisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi koki 66 % (6600), kohtalaiseksi 25 % (2500) ja huonoksi tai erittäin huonoksi 9 % (900). Sosiaalisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi koki 72 % (7200), kohtalaiseksi 21 % (2100) ja huonoksi tai erittäin huonoksi 7 % (700). (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. 2016: 31.)

### 2.3.2 Terveyttä ja hyvinvointia edistävä korkeakoulu

Terveysten edistäminen on terveyttä suojaavien tekijöiden edistämistä ja ylläpitoa sekä riskitekijöiltä ja haavoittuvuustekijöiltä suojautumista. Terveyttä suojaaviin ja vahvistaviin tekijöihin (katso kuvio 1.) voidaan vaikuttaa korkeakouluissa. Korkeakoulukampanjat voivat tukea yksilön terveyttä edistäviä ulkoisia tekijöitä tukemalla opiskelijoiden sosiaalisia verkostoja, tarjoamalla turvallisen opiskeluympäristön ja opiskelijapalvelut sekä antamalla myönteisiä roolimalleja opiskelijoille.

Terveysten edistämiseen kuuluu terveyden ylläpito, sairauksien ehkäisy sekä itsehoito. Opiskeluterveydenhuolto on tärkeässä asemassa opiskelijoiden terveyden edistämisessä sekä varhaisessa ongelmiin puuttumisessa. Oppilaitoksissa terveyden edistämistyö tapahtuu yksilö- ja ryhmätasolla sekä opiskeluympäristössä ja terveystietoisuutena. Opiskeluaika on kaiken ikäisille muutosvaihe, joka mahdollistaa uusien elämäntapojen omaksumisen. (Kunttu – Hämeenaho – Pohjola 2011: 102.)

Oppilaitokset edistävät opiskelijoiden terveyttä tukemalla opiskelijoiden voimavaroja, opiskelutaitoja ja opiskeluyhteisön vuorovaikutusta. Opiskelukykymalli (katso kuvio 2.) on hyvä malli siitä, kuinka opiskelijan voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot ja opetustoiminta vaikuttavat opiskelijan kykyyn oppia. Korkeakouluilla on mahdollisuus vaikuttaa näihin osa-alueisiin opiskeluympäristön ja opetustoiminnan kautta. (Kunttu 2011a: 18). Yhteisö muodostuu eri yksilöistä, joilla kuitenkin on yhteinen päämäärä tai tehtävä. Jotta yhteisö voi muodostua yksilöistä, vaaditaan yksilöiltä vuorovaikutusta, luottamusta, kommunikaatiota sekä osallistumista. Yksilön yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeää yhteisöllisyyden muodostumisen kannalta. (Yhteisöllisyys. 2018)

Korkeakoulut voivat vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin tarjoamalla tukipalveluja ja tutor-ohjausta sekä vaikuttamalla opintojen toteutuksiin, muun muassa läsnäolovelvollisuuksien järjestelyillä, lukujärjestyksellä, opintojärjestelyiden joustavuudella, opiskelutaito-opetuksella ja opintojen ohjauksella (Hietanen-Peltola – Korpilahti 2015: 37).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kertoo hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen olevan voimavarojen vahvistamista. Oppilaitoksissa pyritään vahvistamaan opiskelijoiden voimavaroja ja lisäämään terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Oppilaitos pyrkii luomaan mahdollisuudet terveyttä ja hyvinvointia tukeviin valintoihin, olosuhteisiin ja opiskeluun. Ongelmiin varhaisella puuttumisella ja niiden ehkäisyllä on myös hyvinvointia ja terveyttä lisääviä vaikutuksia. Tukemalla opiskelijaa varhaisessa vaiheessa, voidaan ongelman kasvaminen ennaltaehkäistä. (Hyvinvointityön lähtökohtia. 2016.)

Opiskeluympäristön turvallisuudella ja terveellisyydellä sekä opiskeluyhteisöllä on iso vaikutus opiskelijan hyvinvointiin ja terveyteen. Laissa on määrätty, että opiskelijoilla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Tämä toteutuu käytännössä ammattikorkeakoulun hyväksymällä järjestysmääräyksellä tai -säännöllä, jolla korkeakoulu edistää turvallisuutta, viihtyisyyttä, opiskelun esteetöntä sujumista sekä korkeakoulun sisäistä järjestystä. (Hietanen-Peltola – Korpilahti 2015: 8; Ammattikorkeakoululaki 932/2014 § 31.)

Opiskeluympäristö voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Fyysiseen ympäristöön kuuluu oppimisympäristö, johon kuuluvat opetustilat, itsenäisen opiskelun ympäristöt sekä taukotilat. Opiskeluympäristöön vaikuttavia tekijöitä ovat ääniympäristö, lämpö, valaistus, ergonomia, sisäilman laatu ja ilmanvaihto. Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat toisiinsa. Psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat vuorovaikutus opiskeluympäristöissä, opiskeluyhteisöt ja opiskelijoiden omat

verkostot. Oppilaitoksen ilmapiirillä, osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksilla sekä opiskelijan oikeudenmukaisella kohtelulla on vaikutusta opiskelijan hyvinvoinnin kokemiinseen. Opiskeluympäristöissä toimii opiskelijoiden hyvinvointia edistäviä palveluita, joita ovat opiskelijaravintolat, liikuntapalvelut, opiskelijajärjestöt ja asumispalvelut. (Kunttu ym. 2011: 34,103,105; Sulander – Romppanen 2007: 20, 34-35; Kunttu – Huttunen 2009: 11.)

Metropolia Ammattikorkeakoulu tukee ja vahvistaa opiskelijahyvinvointia kokonaisvaltaisesti opiskelussa, oppimisessa sekä kehittämisessä alan ammattilaiseksi. Metropolia tarjoaa opiskeluhyvinvoinnin palveluja koko opiskelujen ajan. Näitä ovat opintopsykologit ja opintokuraattorit, Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkien opiskeluterveydenhuollon palvelut, oppilaitospapit (Evangelisluterilaisten seurakuntien) sekä kriisiapua. Ammatinavun lisäksi käytettävissä on myös vertais- ja pienryhmätoimintaa. (Opiskeluhyvinvointi. 2016.)

### **3 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä korkeakouluissa. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää kehitysideoita korkeakoulun terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kehitysideoita voisi käyttää tulevassa Myllypuron kampuksessa edistämään opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät korkeakouluissa edistävät korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia?
2. Mitkä tekijät korkeakouluissa estävät korkeakouluopiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista?



## 4 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmät

### 4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa tutkitaan tehtyjä tutkimuksia ja näistä tehdään yhteenveto. Tämän menetelmän tavoitteena on kehittää ja arvioida nykyistä teoriaa, löytää ongelmia, luoda uutta teoriaa, koota yhteen asiakokonaisuuksia ja kuvata teorian kehittymistä historiallisesti; muodostaa tutkittavasta ilmiöstä kokonaiskuva. Kirjallisuuskatsauksessa aiheeseen perehdytään perusteellisesti ja toistettavasti. Tämä tekee kirjallisuuskatsauksesta systemaattisen, jonka vuoksi sitä arvostetaan tieteellisessä tutkimustyössä. (Salminen 2011: 3, 6-7; Suhonen – Axelin – Stolt 2016: 4-7.)

Kirjallisuuskatsaukselle ovat tyypillistä seuraavat vaiheet: tutkimuksen tarkoituksen määrittely, tutkimustehtävien muodostaminen, kirjallisuushaku jotta löydetään valitut aineistot, valitun aineiston arviointi, aineiston analysointi ja synteesi, sekä tulosten raportointi. (Niela-Vilén – Hamari 2016: 23.) Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen tyyppiin, joita ovat systemaattinen ja kuvaileva kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. (Salminen 2011: 6)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen muodoista. Sen käytössä ja aineiston rajauksessa ei ole tarkkoja ja tiukkoja sääntöjä. (Salminen 2011: 6) Kuitenkin tyypillisimmin kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistoon valitaan vertaisarvioituja tutkimuksia (Suhonen ym. 2016: 9). Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimusilmiö voidaan kuvata kattavasti ja ilmiön ominaisuuksia pystytään luokittelemaan. (Salminen 2011: 3, 6-7.)

Käytämme tässä opinnäytetyössä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Teemme opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin ja aiheeseen sopivat aineiston haut ja etsimme tutkimusartikkelit, joilla saamme vastattua näihin kysymyksiin. Arvioimme ja analysoimme kaikki tutkimusartikkelit ja raportoimme niiden tuloksista vastaten omiin tutkimuskysymyksiimme.

### 4.2 Aineiston haku, kuvaus ja valinnat

Aineisto kerättiin systemaattisella tiedonhaualla sosiaali- ja terveysalan kansainvälisistä tietokannoista. Aineiston kerääminen on kuvattu tiedonhaun kuvaus -taulukossa (katso

Liite 2). Sopivien tietokantojen löytämiseksi, tuli hyödyntää Libguides verkkosivua, minne Metropolia on kerännyt erilaisia sosiaali- ja terveysalan tietokantoja. Näistä valittiin osuimmat, jolloin tietokantoja valikoitui lopulta kolme. Tiedonhaku aloitettiin elokuussa 2018, syyslukukauden ensimmäisen opinnäytetyön ryhmätapaamisen jälkeen. Tiedonhaku toteutettiin 13.8-2.9.2018 välisenä aikana. Täydensimme tutkimusartikkelien hakua vielä 15.10-21.10.2018 manuaalisella tiedonhaulla, jolloin löysimme muutamia hyviä artikkeleita opinnäytetöihimme.

Jotta tiedonhaku saatiin hyvin alkuun, kävivät molemmat opinnäytetyön kirjoittajat tiedonhaun pajassa uudestaan syksyllä, vaikka keväälläkin oli kumpikin jo kyseiseen paajaan osallistunut. Tiedonhaun työpajassa mietittiin asiasanoja, hyviä tietokantoja ja kuinka tiedonhaun prosessi etenee. Myös tiedonhaun rajaukseen liittyviä asioita puitiin läpi. Tiedonhaun työpajan informaattikko avusti asiasanojen löytämisessä ja tiedonhaun aloituksessa.

Cinahl tietokantaan kokeiltiin erilaisia asiasanoja, jotta löydettäisiin sopivimmat asiasanat systemaattiseen tiedonhaakuun. Asiasanojen haussa vastaan tuli opinnäytetyön kannalta tärkein asiasana; healthy university, jonka avulla löydettiin hakukriteereihin ja tutkimuskysymyksiin vastaavia tutkimusartikkeleita.

Lopulta systemaattiseen tiedonhaakuun valikoitui neljä eri hakua. (Katso Taulukko 1. systemaattinen tiedonhaku). Rajauksina kaikissa hauissa käytettiin julkaisuvuotta väliltä 2008-2018, kielenä englantia ja artikkelin tuli olla research article/academic journals. Tiedonhaku rajautui kolmeen tietokantaan, jotka olivat Cinahl, Academic Search Elite ja T&F Social Science & Humanities Library. Systemaattisen haun lisäksi tehtiin manuaalista hakua muun muassa Google Scholar hakupalveluun. Manuaalisessa haussa hakutermeinä käytettiin myös samoja hakusanoja kuin systemaattisessa haussa.

Taulukko 1. Systemaattinen tiedonhaku

Haku 1. "healthy university".
Haku 2. "healthy university" AND "healthy campus"
Haku 3. "healthy campus"
Haku 4. "Healthy university" AND community

Opinnäytetyön aineistoksi valikoitui 10 englanninkielistä tutkimusartikkelia. Aineistoksi valittiin tutkimuksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja täyttivät hakukriteerien ehdot. Tutkimukset olivat viidestä eri maasta; Yhdysvalloista oli kolme tutkimusta, Kanadasta kaksi tutkimusta, Yhdistyneistä kuningaskunnista kaksi tutkimusta, Englannista kaksi tutkimusta ja Thaimaasta yksi tutkimus. Yhdeksän valituista artikkeleista, on julkaistu kansainvälisissä vertaisarvioituissa tieteellisissä lehdissä. Yksi artikkeli on julkaistu monitieteellisessä lehdessä, joka käyttää ensisijaisia ja toissijaisia tietoja sekä tapaututkimuksia.

#### 4.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysillä on tarkoitus tehdä tutkimuksen sisällöstä tiivistys, sanallisen tekstin sisältöä kuvaillen. Sisällönanalyysimenetelmä mahdollistaa hajanaisen tiedon yhdistämisen selkeäksi ja yhtenäiseksi tiedoksi. Sisällönanalyysissä on kolme toteuttamistapaa: aineistolähtöinen, teoriaohjaava tai teorialähtöinen. Sisällönanalyysissä aineisto jaetaan osiin, josta se järjestetään taulukkoa apuna käyttäen kokonaisuudeksi. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 107-108.) Tässä opinnäytetyössä käytämme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa lähestymistavassa aineiston kautta rakennetaan teoria tutkimukselle. Aineistolähtöisessä analyysissä on tärkeä pysyä aineistossa ja poissulkea silloin aiheesta oleva teoria sekä ennako-oletukset. (Eskola 1998, 83: Hirsjärvi –Remes – Sajavaara 2004: 155.)

Aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin toteuttaminen jakautuu kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisenä aineisto pelkistetään eli redusoidaan, toisena aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan ja viimeisenä luodaan teoreettinen käsite eli abstrahointi. Pelkistämisenvaiheessa käsiteltävästä aineistosta poimitaan ja tiivistetään tutkimustehtävälle olennainen tieto. Seuraavaksi aineiston ryhmittelyvaiheessa pelkistyksistä etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, jotka ryhmitellään yhtenäisyyksien mukaan ala-, ylä- ja pääluokiksi sekä pääluokkia yhdistäviksi luokiksi. Ryhmittelyn jälkeen luodaan teoreettinen käsite tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon pohjalta. (Tuomi – Sarajärvi 2009:108-112.)

Ennen aineiston analysointia täydensimme Tiedonhaun taulukkoon tiedot valituista tutkimusartikkeleista. Tiedonhaun taulukossa tuodaan myös ilmi millä haulla tutkimusartikkeli on löytynyt (katso Liite 1). Analysoimme opinnäytetyöhön valittujen kymmenen tutkimuksen tulokset aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Ensimmäisenä aineiston analyysin vaiheena suomensimme tutkimusten tulokset. Keräsimme tutkimusartikkelien tuloksista tutkimuskysymyksiimme vastaavat tulokset kahteen sisällönanalyysitaulukkoon. Ensimmäiseen sisällönanalyysitaulukkoon keräsimme terveyttä ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä korkeakouluissa. Toiseen sisällönanalyysitaulukkoon keräsimme terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista estäviä tekijöitä korkeakouluissa. Kun olimme taulukoineet nämä tekijät, pelkistimme tulokset molemmista sisällönanalyysitaulukosta (katso esimerkki taulukosta 2).

Taulukko 2. Esimerkki suomennoksesta ja pelkistyksestä

Suora lainaus	Suomennos	Pelkistetty
The physical environment was considered to involve cleanliness, nature and attractiveness, and healthy routine living places such as housing, the canteen and the 'leisure corner'. Informants also believed that there should be a good cafeteria, rest areas and accommodation. (Tutkimus 5)	Fyysiseen ympäristöön katsottiin kuuluvan puhtaus, luonto ja houkuttelevuus sekä terveelliset rutiininomainen asuinpaikka, kuten asuminen, ruokala ja "vapaa-ajan kulma". Tiedottajat uskoivat myös, että siellä pitäisi olla hyvä kahvio, lepo alueet ja majoitus.	Fyysiseen ympäristöön kuului puhtaus, luonto ja houkuttelevuus sekä terveelliset rutiininomainen asuinpaikka, joihin kuului asuminen, ruokala, vapaa-ajan kulma", kahvio, lepo-alueet ja majoitus.

Pelkistämisen jälkeen tutkimusten tuloksille tehtiin alaluokat (katso esimerkki taulukosta 3). Tämän jälkeen tutkimusten tulosten alaluokista muodostettiin yläluokat. Pääluokiksi muodostui edistävät tekijät ja estävät tekijät. (katso esimerkki taulukosta 4).

Taulukko 3. Esimerkit pelkistysten alaluokittelusta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Yhteisöllisyys opettajien ja opiskelijoiden kesken auttaa opiskelijoita selviämään opiskeluihin liittyvistä epävarmuuksista ja peloista.	Sosiaalinen opiskeluympäristö
Sosiaaliseen yhteisöön kuulumisen tarve koetaan tärkeänä hyvinvointia edistävänä tekijänä	
Opettajat ottavat palautetta vastaan ja hyödyntävät sitä opetuksen kehittämisessä	Opettajat
Helposti lähestyttävät opettajat koetaan tärkeänä hyvinvointia edistävänä tekijänä	

Taulukko 4. Esimerkit ala- ja yläluokittelusta sekä niiden pääluokittelusta

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Fyysinen ympäristö	Opiskeluympäristö	Edistävät tekijät
Psyykkinen ympäristö		
Sosiaalinen ympäristö		
Ravitsemuspalvelut	Opiskelupalvelut	
Liikuntapalvelut		
Terveyspalvelut		

Terveyttä ja hyvinvointia edistävien tekijöiden taulukkoon pelkistykseen tuli 118, alaluokkia muodostui 13, yläluokkia muodostui neljä ja pääluokkia muodostui yksi kappale. Terveiden ja hyvinvoinnin toteutumista edistävien tekijöiden sisällönanalyysin taulukkoon pelkistykseen tuli 24, alaluokkia muodostui kahdeksan, yläluokkia muodostui neljä ja pääluokkia muodostui yksi kappale. Tuloksista on hahmoteltu kaksi kuviotaulukkoa (katso. Liite 3).

## 5 Tulokset

### 5.1 Opiskelijan terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät korkeakoulussa

Opiskelijan terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät korkeakoulussa jakautuivat neljään yläluokkaan, joita ovat opiskelu ympäristö, opetustoiminta, opiskelijapalvelut ja korkeakoulutoiminta.

#### 5.1.1 Opiskelu ympäristö

Opiskelu ympäristö koostuu kolmesta alaluokasta, joita ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö.

Fyysisiksi ympäristön tekijöiksi yliopistossa luetaan asuminen, ruokala, vapaa-ajan tilat, kuntoilupaikat, kahvilat, majoitustilat sekä lepoalueet. Opiskelu ympäristössä terveyttä edistäviksi tekijöiksi koetaan oikea huonelämpötila, hyvä valaistus sekä luonnonvalo, puhtaus, mukavuus, esteettisyys, turvallisuus, raikas ilma, ilmanvaihto, riittävät sekä tehokkaat tilat ja hyvät tukijärjestelmät, kuten tietotekniikka. Yliopistoihin toivotaan terveyttä edistäviä viheralueita niin opiskelu- kuin vapaa-ajanvietto tiloiksi. (Newton – Dooris – Wills 2015: 61; Sirakamon – Chontawan – Akkadechanun – Tural 2013: 48;

Holt – Monk – Powell – Dooris 2015: 18.) Riittävä määrä pyörätelineitä ja pyörien turvalukkoja edistävät opiskelijoiden aktiivisuutta sekä turvallisuutta. Yliopistojen toivotaan toimivan vihreinä kampuksina ja ohjaavan opiskelijoita ympäristön kannalta kestäviin valintoihin muun muassa jätteiden lajittelulla. (Sirakamon ym. 2013: 49; Holt ym. 2015: 13-14.)

Psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat yliopiston kampusalueen turvallisuuden tukeminen ja lämmin sekä ystävällinen ilmapiiri, joka motivoi yhteisöä terveyden edistämiseen. Tämä näkyy opiskelijoiden haluna tulla yliopistolle, tukea antavina opettajina sekä opiskelijoiden ja opettajien välisenä arvostuksena. (Sirakamon ym. 2013: 48-49; Holt ym. 2015: 15,17.) Yhteisöllisyys opettajien ja opiskelijoiden kesken auttaa myös opiskelijoita selviämään opiskeluihin liittyvistä epävarmuuksista ja peloista. Opiskelijat kokevat tarvetta tulla kuulluksi yksilönä ja saada kunnioittavaa ja arvostavaa kohtelua. (Stanton – Zandvliet – Dhaliwal – Black 2016: 93-94; Newton ym. 2015: 60.)

Yhtenäisyys ilmenee toisten kunnioituksena, tasavertaisena kohteluna, sitoutumisena yhteisöön sekä sosiaalisena vuorovaikutuksena (Sirakamon ym. 2013: 48-49). Sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaalinen yhteys oppimisympäristössä vaikuttavat opiskelijoiden onnellisuuden kokemiseen, henkilökohtaiseen kehittymiseen ja hyvinvointiin positiivisesti. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on havaittu olevan hyviä vaikutuksia opiskelijoiden elintapoihin. Positiivinen ympäristö ja hyvä tunteiden hallinta ohjaavat opiskelijoita terveellisempiin valintoihin. (Stanton ym. 2016: 93-94; Newton ym. 2015: 60-61; Holt ym. 2015: 13.)

Energisen, toisiaan tukevan ja yhteistyökykyisen yhteisön ja siihen kuuluvuuden tunteen koetaan edistävän hyvinvointia ja vaikuttavan myönteisesti oppimiskokemukseen (Newton ym. 2015: 61; Holt ym. 2015: 17). Sosiaalisten suhteiden ja ystävyys-suhteiden solmiminen yliopistoyhteisössä on koettu ajoittain haastaviksi. Yliopistojen tulisi tukea opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden luomista sisällyttämällä niitä kurssirakenteiden suunnitteluun, opetuskäytäntöihin sekä aktiviteetteihin esimerkiksi ryhmätehtävien, tiimityöskentelyn, vertailevan yhteistyön ja ryhmäkeskustelun muodossa. Nämä toimet lisäävät opiskelijoiden tutustumista, joka lisää heidän yhteistä ajanviettoa myös vapaa-ajalla ja tukee näin yhteisöllisyyden muodostumista. (Stanton ym. 2016: 94.)

### 5.1.2 Opetustoiminta

Opetustoiminta koostuu kolmesta alaluokasta, joita ovat opetussuunnitelma, opettajat ja opetusjärjestelyt.

Hyvin suunniteltu opetussuunnitelma mahdollistaa opettajille aikaa kuunnella ja tarjota neuvoja opiskelijoille yliopistoelämään asettumisen ongelmassa. Riittävä määrä opettajia parantaa yliopiston suorituskykyä ja opiskelijoiden etenemistä opinnoissa. Opettajien tulee saada riittävästi koulutusta, joka tukee opiskelijoiden ja opettajien terveyttä sekä hyvinvointia. Opetussuunnitelma tukee myös opettajien terveysasioista viestimistä, joka tukee opiskelijoiden tietoisuutta heille tarjotuista palveluista ja toiminnoista. Hyvä opetussuunnitelma tukee opiskelijan terveyttä kokonaisvaltaisesti sekä tukee opiskelijaa löytämään paikkansa yhteiskunnassa. (Holt ym. 2015: 20-21.)

Korkeakoulun opettajat vaikuttavat useiden tekijöiden kautta opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin. Terveyttä tukevassa yliopistossa opettajat ovat helposti lähestyttäviä, vastaanottavia ja tukevat opiskelijoita kehittymään opiskeluissa sekä persoonina. Opiskelijoiden ja opettajien välinen hyvä suhde, yhteisymmärrys ja keskusteluyhteys parantavat opiskelijoiden sitoutumista, tyytyväisyyttä ja oppimista. Opettajilta toivotaan avointa palautteen kysymistä, vastaanottoa ja hyödyntämistä opetuksen kehittämisessä koko lukukauden ajan. (Stanton ym. 2016: 94-95, Holt ym. 2015: 20.)

Opiskelijat kokevat tärkeänä opettajien joustavuuden, joka näkyy muun muassa opiskelijoiden mahdollisuutena vaikuttaa tenttikysymyksiin, tehtävien palautusaikatauluihin sekä opiskelijoiden tarpeiden huomiointina. Opiskelijat toivovat mahdollisuutta osallistua keskusteluun ja oman näkökulman kertomiseen luokan keskusteluissa. Nämä tekijät tukivat opiskelijoiden onnellisuutta, tyydytystä sekä vähensivät koettua stressiä oppimisympäristössä. (Stanton ym. 2016: 95-96.)

Opetusjärjestelyistä tunnistettiin erilaisia opetusmuotoja, jotka tukivat opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia. Opetusmuodoissa tuodaan esiin eri toteutusmenetelmiä läsnäolo- ja verkkomuodon-, vertaisopetuksen-, työelämä- ja moduuliopetuksesta. (Milroy – Mushin Orsini – D'Abundo – Sidman 2013: 254; Stanton ym. 2016: 95; White- Park – Israel – Cordero 2009: 497; Kicklighter – Koonce – Rosenbloom – Commander 2010: 98.) Yliopisto-opiskelijoiden liikunta- ja hyvinvointikurssilla tutkittiin läsnäolo-, verkko- ja

niiden yhdistelmä, eli hybridimuodon kurssimuodon vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. Hybridimuodon opiskelijat saivat parempia hyvinvointituloksia kuin läsnäolo- ja verkkomuodon opiskelijat. (Milroy ym. 2013: 254-255.) Opiskelijat kokevat myös tärkeäksi, että opettajat eivät vain opettaneet terveellisistä elämäntavoista vaan rohkaisivat myös hyödyntämään tietoa omassa elämässä (Holt ym. 2015: 25-26).

Osassa yliopistoista oli käytössä hyvinvoinnin opetuksen tukena opiskelijavertaisopettajia, jotka olivat perehtyneet terveysongelmiin ja antoivat tietoa sekä ohjausta toisille opiskelijoille terveydestä. Terveiden vertaisopetuksen ja -ohjauksen koetaan tukevan opiskelijoita terveellisiin elämäntapoihin vähentäen tupakan polttoa ja alkoholin kulutusta sekä siitä aiheutuvia negatiivisia haittoja sekä auttaen heitä painonhallintaan. (White ym. 2009: 500-502.) Työelämän oppimiseen kuului kokemuskouluttajat, kokemuksellinen projektioppiminen ja vapaaehtoistyökurssit. Työelämään ja oikeisiin projekteihin tähtäävät oppimiskokemukset koetaan haastavina, palkitsevina sekä mielekkäinä oppimiskokemuksina. (Stanton ym. 2016: 96.) Ravitsemuksen opetukseen käytettyä opetusmoduulia pidetään kannattavana opetusmuotona, josta opiskelijat voivat soveltaa saamaansa tietoa omaan elämään (Kicklighter ym. 2010: 100-102).

### 5.1.3 Opiskelijapalvelut

Opiskelijoiden palvelut koostuvat neljästä alaluokasta, joita ovat ravitsemus-, terveys-, liikunta- ja vapaa-ajan palvelut.

Ravitsemuspalveluihin kuuluvat ruokien tarjoilupisteet, terveellinen ruoka ja vesipisteet (Holt ym. 2015: 10-12; Sirakamon ym. 2013: 49). Pääsy terveellisiin ruokavaihtoehtoihin jotka ovat järkevästi hinnoiteltu, jotka tarjoavat enemmän hedelmävaihtoehtoja sekä korostavat terveellisiä ruokia, lisäävät opiskelijoiden ruokailua kampusalueella. Kokeiden ja arviointien aikana opiskelijat ovat taipuvaisia stressaantuneina syömään epäterveellisiä ruokia. Terveellisen yliopiston tulisi tarjota terveellistä ruokaa, joka on helposti saatavilla ja jota korkeakoulu tukee rohkaisevalla terveystiestinnällä. Edellä mainitut tekijät lisäävät opiskelijoiden todennäköisyyttä syödä terveellisempiä vaihtoehtoja stressaavina aikoina. (Holt ym. 2015: 10-12.)





Terveyspalveluiden tulee olla sopivia opiskelijoiden tarpeisiin ja sijaita joko kampusalueella tai lähellä sitä. Korkeakoululla tulee olla sairaanhoitajan vastaanotto, minne on mahdollista mennä ilman ajanvarausta. (Holt ym. 2015: 14, 18.) Terveellinen yliopisto ohjaa opiskelijoita yliopiston sisäisiin ja ulkoisiin mielenterveyspalveluihin sekä pyrkii kehittämään yhteistyötä terveyspalveluiden välillä (Dooris – Doherty 2010: 12).

Yliopistolla on perustiedot seksuaaliterveydestä ja se jakaa tietoa opiskelijoille. Korkeakoulu parantaa pääsyä seksuaaliterveyden palveluihin. Korkeakoululla on myös laajentunut pääsy paikallisiin tupakoinnin lopettamisen palveluihin ja yliopisto pyrkii vähentämään alkoholista ja huumeista johtuvia vahinkoja opiskelijoilla. (Dooris – Doherty 2010: 12.) Terveellinen yliopisto pitää huolta yksilön henkisestä terveydestä. Sillä on yliopiston sisäisiä sekä ulkoisia palveluita liittyen mielenterveyteen. Henkilökuntaa koulutetaan mielenterveysongelmista, mikä lisää opiskelijoiden luottamusta hakea apua. (Holt ym. 2015: 19, Dooris – Doherty 2010: 12.)

Liikunta on yksi terveellisen yliopiston palveluista. Terveellisellä yliopistolla on joko paikan päällä oleva kuntosali tai opiskelijoilla on opiskelijahintainen pääsy muuhun kuntosaliin. Opiskelijoille annetaan mahdollisuus osallistua liikuntaan, sisältäen edullisen kuntosalijäsenyyden sekä urheiluseurat ja -klubit. Yliopisto järjestää säännöllisesti liikunta-aktiviteetteja. (Holt ym. 2015: 12-13, 19.)

Kuntosalit ovat merkittävä tekijä suhteiden ja sosiaalisen verkostoitumisen kehittäjänä. Kuntosali mahdollistaa tasa-arvoiset mahdollisuudet osallistua virkistystoimintaan ja urheiluun, huomioiden kaiken tasoiset liikkujat. Opiskelijat, joita ei pidetty urheilullisina, menivät salille ja muihin urheiluharrastuksiin tavataksaan muita opiskelijoita ja saadaakseen ystäviä. Tämä oli tärkeää etenkin opiskelijoille, jotka asuivat kaukana kotoa. (Holt ym. 2015: 13.) Terveellisessä yliopistossa kuntoilupaikkojen aukioloaikoja on laajennettu (Sirakamon ym. 2013: 48). Terveellinen yliopisto nostaa liikunnan näkyvyyttä, millä halutaan tukea opiskelijan terveyttä. Terveellisessä yliopistossa on myös runsaasti erilaisia terveellisiä aktiviteetteja tarjolla. (Holt ym. 2015: 12-13.)

Vapaa-ajan palveluita ovat muiden ryhmien yhdistykset ja muut palvelut sekä kahvilat (Holt ym. 2015: 22; Sirakamon ym. 2013: 48). Terveellinen yliopisto tarjoaa hyvän valikoiman yhdistyksiä ja yhteisöjä, johon opiskelijat voivat osallistua, saadaakseen kokemuksen olevansa mukana yliopistossa ja sen toiminnassa (Holt ym. 2015: 22). Terveellinen

yliopisto tekee yhteistyötä opiskelijayhdistysten baarien kanssa ja kannustaa heitä toteuttamaan `järkevää juomisohjelmaa` ja kannustaa työntekijöitä tarjoamaan alkoholia vastuullisesti (Dooris – Doherty 2010: 12). Myös opiskelijoiden kannustaminen opetussuunnitelman ulkopuolisiin yhteisön ryhmiin ja vapaaehtoistyöhön ovat osa terveellisen yliopiston vapaa-ajan toimintaa (Holt ym. 2015: 22).

#### 5.1.4 Korkeakoulutoiminta

Korkeakoulutoiminta koostuu kolmesta alaluokasta, joita ovat hallinto, politiikka sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toiminnot.

Terveys sisällytetään koko yliopiston lähestymistavan ja suunnittelun tasolle. Yliopiston kaikki sidosryhmät muun muassa opiskelijajärjestöt ja opiskelijaruokat, pyrkivät edistämään yliopiston terveyttä. Terve yliopisto tunnistaa opiskelijoiden yksilölliset tarpeet ja monimuotoisuuden, kuten kulttuurit, uskonnot ja sosioekonomiset taustat sekä kohtelee opiskelijoita tasavertaisesti. (Holt ym. 2015: 15; Dooris – Doherty 2010: 11). Yliopisto kuuntelee, kommunikoi ja tekee yhteistyötä opiskelijoiden kanssa sekä vastaanottaa palautetta ja toteuttaa hallituksen viimeisimpänä asettamia strategioita (Holt ym. 2015: 15; Budgen ym. 2011: 9).

Korkeakouluyhteisössä tapahtuvan kaksisuuntaisen viestinnän ja useamman tason osallistumisen mahdollisuuden on todettu tukevan terveellisen yliopiston kehittymistä. Kokeemus kaikkien päätöksentekijöiden merkityksestä ja kuuntelusta koetaan tärkeänä ympäristön tukena hyvinvoinnissa. Tämän saavuttamiseksi koetaan tärkeiksi tekijöiksi hyvän organisaation ilmapiiri ja kulttuuri sekä tukeva ja ammattitaitoinen johtoryhmä. (Newton ym. 2015: 60-61.)

Terveellinen yliopisto varmistaa, että terveys tukee kaikkea sen politiikkaa ja toimintaa. Terveyspolitiikasta puhutaan vain lähinnä terveellisten ruokavaihtoehtojen näkökulmalta tai yliopiston tarpeesta olla turvallinen paikka, jossa voi opiskella ja asua. (Holt ym. 2015: 15.) Terveellisen yliopiston yliopistopolitiikka varmistaa, että opiskelijoiden akateemisiin opintoihin tarjotaan riittävät opiskeluresurssit, etenkin jos kurssimaksut nousevat. Terveellinen yliopisto on halukas jakamaan vaurauttaan, jotta opiskelijat kokevat huippunsa henkisessä, emotionaalisessa ja fyysisessä terveydessä. (Holt ym. 2015: 16.)

Kykyä syödä terveellisesti ja liikkua, pidettiin terveyttä ja hyvinvointia edistävänä tekijänä. Terveellinen yliopisto edistää ja kannustaa positiivista terveyttä ja hyvinvointia. Terve yliopisto varmistaa, että sen toimintalinjat kannustavat ja tarjoavat kannustimia, jotta opiskelijat käyttäytyisivät terveellisesti. Näiden kannustimien koettiin sisältävän muun muassa terveellisiä ruokavaihtoehtoja ja ilmaista puhdasta juomavettä. Tasapainoa opetuksellisen ytimen ja opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin välillä on korostettu. Terveellinen yliopisto keskustelee opiskelijoiden kanssa, mikä tekee heidät terveeksi ja mitä he tarvitsevat menestyäkseen. Korkeakoulu keskittyy opettamaan terveellisiä elämäntapoja kieltämättä epäterveellisiä elämäntapoja. (Holt ym. 2015: 11, 18-19.)

Yliopistolta vaaditaan sitoutumista terveyttä ja hyvinvointia edistävien tehtävien määrittelyyn sekä niihin tarvittavien resurssien hallintaan. Tehtävien määrittelyn lisäksi on tärkeä yhteen sovittaa tehtävät johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi sekä toteuttaa niitä. (Newton ym. 2015: 60.) Thaimaan kulttuurissa kampuustoimintaan koetaan tärkeäksi terveyttä edistävän tiedon jakaminen näyttelyiden, kaiuttimien ja levyjen kautta. Koetaan myös tärkeäksi, että kampuksella lähetetään kaiuttimien kautta buddhalaisia rukouksia ja viestejä hyvästä elämästä ja liikunnasta. (Sirakamon ym. 2013: 48.)

Yliopistojen käyttämät itsearviointityökalut auttavat parantamaan yliopistojen terveyttä ja hyvinvointia, tukemalla yliopistoa omaksumaan koko organisaation ”terve yliopisto”-näkökulmaa. Itsearviointityökalu auttaa tunnistamaan yliopiston vahvuudet ja heikkoudet. Työkalu auttaa myös löytämään toimien puutteita ja päällekkäisyyttä, joka lisää yliopiston toiminnan johdonmukaisuutta. Itsearviointityökalun käyttö auttaa myös yliopistoa saamaan todellista näyttöä mahdollisista lisäinvestointien tarpeista hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen yliopistoissa. (Dooris ym. 2018: 4-6, 8.)

Terveellinen yliopisto kehittää huumeiden käytön sekä vahinkojen vähentämisen kampanjoita, jotka ammentavat asiantuntemusta opiskelijoiden ammattiliitoista ja virastoista sekä ryhmistä, jotka työskentelevät alalla sekä jatkaa jo olemassa olevien kampanjoiden kehittämistä ja laajentamista (Dooris – Doherty 2010: 12). Yliopiston tulee heijastaa sen sitoutumista hyvinvointiin osallistavien prosessien kautta (Holt ym. 2015: 19). Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen näkyy korkeakouluissa myös muun muassa erilaisten terveystilaisuuksien, -tapahtumien ja -hankkeiden muodossa (Newton ym. 2015: 60).

## 5.2 Opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista estävät tekijät korkeakoulussa

Opiskelijan terveyttä ja hyvinvointia estävät tekijät korkeakoulussa jakautuivat neljään yläluokkaan joita ovat opiskeluympäristö, opetustoiminta, opiskelijapalvelut ja korkeakoulutoiminta.

### 5.2.1 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö koostuu yhdestä alaluokasta, joka on fyysinen ympäristö.

Fyysisessä ympäristössä edullisen alkoholin myynnin edistäminen koetaan terveyttä ja hyvinvointia estävänä tekijänä yliopistossa (Newton ym. 2015: 60). Myös autojen pysäköintipaikat koetaan rohkaisevana tekijänä epäterveelliseen elämäntyyliin ja tarpeettomana kuluna yliopistolle (Holt ym. 2015: 13-14; Budgen ym. 2011: 8). Ongelmina terveellisessä yliopistossa pidettiin puutteita opiskelijoiden tiloissa, kierrätyksessä ja kestävässä valinnoissa, pyöräilijöiden huomioinnissa ja opiskelijoiden kuljetuksissa, luonnon vähyydestä kampusalueilla ja opiskeluympäristön turvallisuudessa sekä opiskelijoiden tupakoinnissa ja alkoholin käytössä (Budgen ym. 2011: 8).

### 5.2.2 Opetustoiminta

Opetustoiminta koostuu kolmesta alaluokasta, joita ovat opetussuunnitelma, opetusjärjestelyt ja opettajat.

Opetustoiminnassa opetusjärjestelyissä estäviä tekijöitä ovat epäkäytännölliset aikataulut, opetusaikojen huono jakaminen sekä katkokset ja hajanaisuus tiedekuntien keskinäisessä vuorovaikutuksessa (Newton ym. 2015: 61). Opiskelijoita ei tule myöskään tuomita heidän yliopistoelämän ongelmista vaan antaa neuvoja opiskelijaelämään (Holt ym. 2015: 21).

Yksi opetustapa jota yliopistossa käytettiin ravitsemustiedon antamisessa, oli opetusmoduuli. Opetusmoduulin terveyttä estäviksi tekijöiksi koettiin liian lyhyt aika moduulille sekä tietyt opetusmoduulien tiedonantotavat. Epätehokkaiksi tiedonantokeinoiksi koettiin opetusmoduulin toteuttamiseen käytetty peli, siihen annettu huono ohjeistus sekä tietokoneaktiviteetti. (Kicklighter ym. 2010: 101.)

Estävä tekijä opettajissa, oli kontaktin puute vertaisterveysopettajaan. Vertaisterveysopettajan kontaktin puute johti lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön sekä siitä johtuviin negatiivisiin seurauksiin. Kontaktin puute johti myös epäterveelliseen painonhallintaan sekä negatiiviseen puheeseen ylipainosta. (White ym. 2009: 500-503.)

### 5.2.3 Opiskelijapalvelut

Opiskelijoiden palvelut koostuivat kahdesta alaluokasta, joita ovat ravitsemuspalvelut ja liikuntapalvelut.

Estäviä tekijöitä ravitsemuspalveluissa ovat ruoan hinta sekä terveellisen ruoan ja juomaveden saatavuus. Epäterveelliset ruoat maksavat yleensä vähemmän kuin terveelliset vaihtoehdot. Myös vesipulloja pidettiin kohtuuttoman hintaisina ruokatarvikkeina ostaa opiskelijoiden rajallisilla budjeteilla. (Holt ym. 2015: 10-12, Newton ym. 2015: 61; Siramon ym. 2013: 48.) Runsas epäterveellisten ruokien tarjonta, muun muassa roskaruoka, ovat estäviä tekijöitä. Epäterveellinen ruoka oli paljon näkyvämpää, aina saatavilla sekä edullisempaa kuin terveellinen ruoka. (Budgen ym. 2011: 11.) Liikuntapalveluiden kilpaurheilussa ja virkistysmahdollisuuksissa oli parantamisen varaa (Budgen ym. 2011: 8).

### 5.2.4 Korkeakoulutoiminta

Korkeakoulutoiminta koostuu kahdesta alaluokasta, joita ovat hallinto ja terveellinen yliopisto.

Yliopistojen organisaatorakenteiden monimutkaisuus ja muotoilun ongelmat, johtavat vuorovaikutuksen katkonaisuuteen, hajanaisuuteen sekä eristäytymiseen tiedekunnissa, jolla on estäviä vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden toteutumiselle. Myös organisaatiomuutoksella ja sen toteutuksella havaittiin olevan negatiivisia vaikutuksia opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin. Hallinnon negatiivinen hallintatyyli heijastuu opiskelijoihin kyvyttömyyteen osallistua päätöksentekoon ja heidän kuuntelemattomuuteen päätöksissä. Tämä johtaa muun muassa epäkäytännöllisiin aikatauluihin, opetusajkojen epätasaiseen jakamiseen ja heikosti kirjattuihin opiskelijatietoihin, joilla on vaikutuksia opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin. (Newton ym. 2015: 61.)

Esteitä terveellisen yliopiston ajatukselle ovat rajalliset rahalliset resurssit, instituution koko, johdon tuen puute, vaikeus turvata laajalle levinnyt terveellisen yliopiston toimintamallin sisään osto ja sen kansallisen toimintamallin ohjauksen puuttuminen sekä kulttuurien eroavaisuudet. Haasteena on yliopiston menestyksen osoittaminen ja todistaminen. (Dooris – Doherty 2010: 11.) Terveysten edistäminen on perustavanlaatuisena piirteenä terveellisessä yliopistossa ja opiskelijoiden tilojen tarjoaminen itsessään ei ole tarpeeksi, vaan opiskelijoiden tulee olla tietoisia näistä tiloista; tarjolla olevista tiloista pitää ilmoittaa ja opastaa niiden käytöstä (Holt ym. 2015: 19).

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tulokset toivat ilmi monia tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin kansainvälisissä korkeakouluissa. Vastauksia terveyttä ja hyvinvointia edistäviin tekijöihin löytyi enemmän kuin terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista estäviin tekijöihin. Opinnäytetyön kirjoittajat kuitenkin pohtivat, että monet edistävien tekijöiden vastakohtat voisivat kuitenkin olla estäviä tekijöitä.

Terveyttä ja hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi löydettiin muun muassa riittävät ja toimivat opiskelutilat, yhteisöllinen kampus, tukevat ja joustavat opettajat, kampuksen hyvä ilmapää, terveellisiin valintoihin ja kampuksen palveluihin kannustavat ympäristöt, toimiva yliopiston organisaatio sekä terveyttä tukevat opetussuunnitelmat (Sirakamon ym. 2013: 48; Newton ym. 2015: 60-61; Holt ym. 2015: 10-12,17,20-21). Opinnäytetyön tuloksista estäviksi tekijöiksi nousi muun muassa opiskelutilojen turvallisuuden puutteet, yliopiston rajalliset rahalliset resurssit, epäterveellisiin ruokavalintoihin kannustava ympäristö, epäkäytännölliset opetusajat, opiskelijoiden kontaktin puute vertaisopettajiin sekä yliopistoorganisaation ongelmat. (Budgen ym. 2011: 8,11; Newton ym. 2015: 61; Dooris – Doherty 2010: 11; White ym. 2009: 500-503).

Opinnäytetyön tulokset olivat hyvin yhdistettävissä Suomalaiseen opiskelukykymalliin (katso kuvio 2.). Tuloksissa ja opiskelukykymallissa yhtäläisiä tekijöitä ovat opiskeluympäristö, opetustoiminta ja opiskelutaidot, jotka ovat yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin ja oppimiskykyyn. (Kunttu 2011a: 7.) Kansainvälisiä ja Suomalaisia korkeakouluja yhdisti terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä opiskeluyhteisöllisyyden tuke-

minen, opiskelijoiden mahdollisuus osallistua päätöksentekoon, joustava opetustoiminta, turvallinen ja terveellinen opiskeluympäristö ja toimivat opiskelijapalvelut. Eroina kansainvälisten ja Suomalaisen korkeakoulun terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä havaittiin poliittiset asiat, kulttuurilliset ja uskonnolliset erot sekä erot ravitsemuspalveluissa.

Opinnäytetyössä keskityttiin kansainvälisiin korkeakoulututkimuksiin, koska suomenkielisiä tutkimuksia tutkittavasta aiheesta ei löytynyt. Haasteita opinnäytetyön tuloksien käytettävyyteen luovat kansainväliset tutkimukset, koska tuloksia ei voida yleistää Suomen korkeakoulujen toimintaan. Suurin osa käytetyistä tutkimuksista olivat Yhdysvalloista, joka vaikuttaa käytettävyyteen muiden ulkomaiden tavoin erilaisella korkeakoulukulttuurilla. Kulttuurierot tulee huomata ja pohtia, mitkä ovat sovellettavissa Suomen korkeakoulukulttuuriin. Esimerkiksi Suomessa korkeakoulutus on maksuton, kun taas tutkimuksien maissa korkeakoulutus on maksullista. Esimerkiksi Yhdysvaltalaisten yliopistojen ja korkeakoulujen lukuvuosimaksut vaihtelevat 8000-30 000 dollarin välillä (Kustannukset. 2018).

Kokonaisuudessaan moni asia vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin ja terveyteen korkeakoululla; aina pienistä yksilöllisistä tekijöistä, valtakunnallisiin poliittisiin päätöksiin. Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa usealla eri kampuksella, kirjoittajat huomasivat kampusten ja instituutioiden välisiä eroja; pääkaupunkiseudunkin sisällä korkeakoulujen kampuksilla oli havaittavissa isoja eroja muun muassa opiskelutiloissa.

Opinnäytetyön kirjoittajat kokevat, että tämän opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus toteutuivat. Saatiin tehtyä kuvaileva kirjallisuuskatsaus aiheesta terveyttä ja hyvinvointia edistävä korkeakoulukampus ja määriteltyä tekijät, mitkä edistävät ja estävät opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista korkeakoululla. Opinnäytetyö kehitti opinnäytetyön tekijöiden ammattitaitoa terveyden edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyö myös opetti luotettavien tiedonhakulähteiden käyttöä sekä kirjallisuuskatsauksen ja sisällyönanalyysin toteuttamisen menetelmiä.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteessä eettiset ongelmat liittyvät tiedon hankintaan, tulosten julkaisemiseen sekä sen tuottamaan sosiaalieettiseen vastuuseen. Sosiaalieettisellä vastuulla tarkoitetaan esimerkiksi tiedetoiminnan vastuuta tiedon käytön seurauksista yhteiskunnalle. (Hirsjärvi –



Remes – Sajavaara 2001: 25.) Opinnäytetyön tekemisessä edellytetään tutkimus- ja ammattieettisten periaatteiden noudattamista. Sääntöetiikka kuuluu osaksi tutkimustyön eettisiä suosituksia. Sosiaali- ja terveysalalla sääntöetiikka sisältää lainsäädännön, esimerkiksi Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992; § 4, Opinnäytetyön eettiset suositukset. 2018.) Tieteellistä tietoa käyttäessä tulee käyttää tieteellisen viittauksen käytäntöä sekä merkitä lähteet oikein. Käytetyt menetelmät tulee esitellä huolellisesti ja mahdolliset puutteet tuoda esiin. Tulosten raportoinnissa tarvitaan kriittistä yleistämistä ja pohdintaa; tulosten muokkaaminen on itseplagointia eikä sitä hyväksytä. (Tervakari 2005: 1-2, 4.)

Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksiin kuuluu piittaamattomuus ja vilppi. Piittaamattomuus ilmenee muiden tutkijoiden osuuden vähättelynä, huolimattomuutena viittauksissa tai tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien puutteellisenä raportointina. Vilpin käyttö ilmenee omien tulosten keksimisestä, tulosten muokkaamisena, luvattomasti lainatuilla tiedoilla ja toisen tutkimuksen esittäminen omanaan. Mikäli opinnäytetyöprosessin aikana syyllistyy vilppiin tai muuhun tieteellisen käytännön loukkaukseen, käsitellään tapaus laissa (Ammattikorkeakoululaki 932/2014) olevien sääntöjen mukaan. (Opinnäytetyön eettiset suositukset. 2018.)

Tutkimustyön luotettavuuden arviointi kohdistuu koko prosessin ajalle. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan aineiston keräämisestä, analyysimenetelmistä ja raportointivaiheesta. (Hyväri – Vuokila-Oikkonen 2018.) Raportointivaiheessa luotettavuuden kannalta on tärkeää, että analyysin ilmaisu on selkeä. Opinnäytetyön luotettavuutta arvioidaan raportoinnin perusteella. Raportissa tekijän tulee esittää tarkasti ja rehellisesti valintoja sekä perusteluita, jotta lukija voi arvioida niitä. (Opinnäytetyön eettiset suositukset. 2018.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuden varmistamiseksi olemme hakeneet tutkimuksia luotettavista hakukoneista sekä tarkastaneet manuaalisella haulla löytämiemme tutkimusten sisällön tutkimuksellisuutta. Selvitimme myös tutkimukset julkaisseiden lehtien tutkimuksellisuuden laadut. Analysoidessamme sisällönanalyysillä opinnäytetyön valittuja tutkimuksia, olemme ottaneet kaikki tulokset huomioon sekä tuoneet ne tähän työhön, muuttamatta niitä. Tästä opinnäytetyöstä annetaan käyttöoikeudet Metropolian Ammattikorkeakoululle. Tekijäoikeudet jäävät tämän työn laatineille. Tämän opinnäytetyön tekstiosuus, ilman lähteitä, sisällysluetteloa, tiivistelmää ja kansilehteä on käytetty Turnitin ohjelmassa 15.11.2018 ja plagiointiprosenteiksi tuli 1.

### 6.3 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää suunnitteilla olevaan Terveyttä edistävä kampus-hankkeeseen, joka liittyy Metropolian Ammattikorkeakoulun kampusuudistukseen. Hankkeen tavoitteena on opiskelijoiden opiskelukyvyn, opiskeluilmapiirin ja yhteisöllisen toiminnan paraneminen sekä uusien toimintatapojen kehittäminen opiskeluun, joihin opinnäytetyömme tulokset antoivat näkökulmia. Opinnäytetyö antaa hankkeelle taustatietoja tekijöistä, jotka vaikuttavat opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tuloksia voi myös hyödyntää myös ympäri Suomea korkeakoulukampuksilla, kun kehitetään terveyttä ja hyvinvointia edistävää korkeakoulutoimintaa, huomioiden kuitenkin kulttuurilliset erot.

Jatkotutkimusehdotuksina voisi tutkia Suomen korkeakoulukampuksen roolia opiskelijoiden terveydelle ja hyvinvoinnille; sen terveyttä ja hyvinvointia estävät ja edistävät tekijät. Myös rajattuja, terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin kohdennettuja tutkimuksia voisi toteuttaa lisää esimerkiksi mielenterveyttä edistävästä kampuksesta.

## Lähteet

Ammattikorkeakoulujen historia ja tutkintorakenne. 2018. Yhansokan. Verkkodokumentti. <<http://www.yhansokan.fi/>>. Luettu 22.1.2018.

Ammattikorkeakoulut Suomessa. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti. <<http://minedu.fi/ammattikorkeakoulut>>. Luettu 13.1.2018.

Ammattikorkeakoululaki 932/2014. Annettu Helsingissä 14.11.2014.

Budgen, Claire – Callaghan, Doris – Gamble, Diane – Wiebe, Robyn – Reimer, Christopher – Feddersen, Melissa – Dunn, Shannon – Johnson, Rob – McHugh, Natalie – Morrison, Heidi – Sullivan, Kelli – Cull, Ian – Abd-El-Aziz, Alaa 2011. Creating a Healthier Campus Community Using Action Research and Health Promotion Strategies: Students and Organizational Leaders as Partners. The International Journal of Health, Wellness and Society vol. 1: 1-21. Saatavilla verkossa.  
<[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj-zJqD0aHeAhUCkSwKHT\\_NDoUQFjAAegQIC-RAC&url=https%3A%2F%2Fopen.library.ubc.ca%2Fhandle%2Fbitstream%2F148189%2FCreatingaHealthierCampusCommunityUsingActionResearch\\_final.pdf&usg=AOvVaw2GFHq9fCOF5CE8](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj-zJqD0aHeAhUCkSwKHT_NDoUQFjAAegQIC-RAC&url=https%3A%2F%2Fopen.library.ubc.ca%2Fhandle%2Fbitstream%2F148189%2FCreatingaHealthierCampusCommunityUsingActionResearch_final.pdf&usg=AOvVaw2GFHq9fCOF5CE8)>. Luettu 10.9.2018.

Constitution of WHO: principles. 1946. World Health Organization. Saatavilla verkossa. <<http://www.who.int/about/mission/en/>>. Luettu 4.11.2018.

Dooris, Mark – Doherty, Sharon 2010. Healthy Universities: current activity and future directions – findings and reflections from a national-level qualitative research study. Global Health Promotion vol. 17(3): 6-16.

Dooris, Mark – Farrier, Alan – Doherty, Sharon – Holt, Maxine – Monk, Robert – Powell, Susan 2018. The UK Healthy Universities Self Review Tool: Whole System Impact. Health Promotion International 1; 33(3): 448-457. PDF sivut: 1-9.

Erola, Hanna. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi. Saatavilla verkossa. <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74091/Selv200416.pdf?sequence=1&isAllowed=>>>. Luettu 17.1.2018.

Eskola, Jari 1998: Yhteiskirjoittaminen ja "yhteis" kirjoittaminen tieteellisen tuottamisen prosesseina. Kirjoituksia tieteellisestä kirjoittamisesta. Tampere: TAJU.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita 6 – 7. painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Historiaa. 2018. Turun yliopisto. Verkkodokumentti. <<https://www.utu.fi/fi/yksikot/med/yksikot/ihotautioppi/Historia/Sivut/home.aspx>>. Luettu 28.5.2018.

Holt, Maxine – Monk, Robert – Powell, Susan – Dooris, Mark 2015. Student perceptions of a healthy university. *Public Health* 129 (6): 674-683. Pdf sivut 1-29.

Huttunen, Jussi 2018. Mitä terveys on? Verkkodokumentti. <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)>. Luettu 9.2.2018.

Hyvinvoinnin mittaaminen. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.2.2016. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>>. Luettu 29.4.2018.

Hyvinvointi. 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 7.12.2015. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Luettu 15.1.2018.

Hyvinvointi. 2018. Utajärvi. LaatuKunta. Verkkodokumentti. Päivitetty 6.8.2018 <<http://www.utajarvi.fi/sivu/fi/hyvinvointi/>>. Luettu 25.8.2018.

Hyvinvointi ja jaksaminen. 2018. Opinto opas AMK. Verkkodokumentti. <<https://opinto-opaat.jamk.fi/fi/opinto-opas-amk/Kaytannon-tietoa-opiskelijalle/Hyvinvointi-ja-terveys/>>. Luettu 21.4.2018.

Hyvinvointityön lähtökohtia. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/keinoja-terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistamiseen-oppimisymparistossa/hyvinvointityon-lahtokohtia>>. Luettu 12.1.2018.

Hyväri, Susanna – Vuokila-Oikkonen, Päivi 2018. Tutkimus- ja kehittämissuorituksen luotettavuus. Verkkodokumentti. <<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=3530138>>. Päivitetty 9.1.2018. Luettu 14.1.2018.

Kaartinen-Koutaniemi, Minna 2011. First year experience – yliopisto-opiskelijan ensimmäinen opiskeluvuosi. *Opiskeluterveys*. Porvoo: Bookwell Oy, 156–158.

Keskeisiä käsitteitä. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 19.1.2018. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>>. Luettu 7.5.2018.

Kettunen, Terttu – Ihalainen, Janne – Heikkinen, Hannele 2001. Monimuotoinen sosiaaliturva. WSOY.

Kicklighter, Jana – Koonce, Valarie – Rosenbloom, Christine – Commander, Nannette 2010. College Freshmen Perceptions of Effective and ineffective Aspects of Nutrition Education. *Journal of American College Health* vol. 59(2): 98-104.

Koettu terveys. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 25.9.2014. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>>. Luettu 15.1.2018.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Yhteenveto. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Verkkodokumentti. <[http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteen-veto\\_KOTT2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteen-veto_KOTT2016.pdf)>. Luettu 25.4.2018.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Verkkodokumentti. <[http://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden\\_terveys-tutkimus](http://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden_terveys-tutkimus)>. Luettu 25.4.2018.

Korkeakoulutus. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti. <<https://minedu.fi/korkeakoulutus>>. Luettu 20.8.2018.

Korkeakoulut, tiedelaitokset ja muut julkiset tutkimusorganisaatiot. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti. <<http://minedu.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset>>. Luettu 25.1.2018.

Kuinka voit? 2018. Suomen mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>>. Luettu 12.1.2018.

Kunttu, Kristina 2011a. Opiskeluterveys – opiskelukyky. Verkkodokumentti. <[http://www.yths.fi/filebank/1041-Kunttu\\_Opiskeluterveys-opiskelukyky.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1041-Kunttu_Opiskeluterveys-opiskelukyky.pdf)>. Luettu 29.4.2018.

Kunttu, Kristina 2011b. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, Kristina – Komulainen, Anne – Makkonen, Katri – Pynnönen, Päivi. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 34–35

Kunttu, Kristina – Huttunen, Seppo 2008. Korkeakoulun opiskelijoiden terveystutkimus 2008. YTHS. Verkkodokumentti. <<http://slideplayer.fi/slide/1911596/>>. Luettu 25.4.2018.

Kunttu, Kristina – Huttunen, Seppo 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki.

Kunttu, Kristina – Hämeenaho, Henriette – Pohjola, Vesa 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim.

Kunttu, Kristina – Pesonen Tommi. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.

Kunttu, Kristina – Pesonen, Tommi – Saari, Juhani. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.

Kustannukset. 2018. The Fulbright- Center. Verkkodokumentti. <<http://www.fulbright.fi/fi/perustutkinto/kustannukset>>. Luettu 8.11.2018.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. – Annettu Helsingissä 17.8.1992.

Lassila, Asta – Liinamo, Arja 2018. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ammattikorkeakoulu kampus. Power point. Luettu 11.1.2018.

Lavikainen, Juha – Lahtinen, Eero – Lehtinen, Ville 2001. Mental Health Promotion, a Quality Framework, Health Education Authority. Gummerrus, Finland.

Liljander, Juha-Pekka 2002. Omalla tiellä, Ammattikorkeakoulut kymmenen vuotta. Edita Publishing Oy: Helsinki.

Lounasmaa, J. – Tuori, M-R. – Kunttu, K. – Huttunen, T. 2004. Opiskelukyky ja otteen saaminen opiskelusta. Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. Helsinki: Kela.

Mellin, Oili-Katariina 2016. Terveystieteen edistämisen lähtökohtia. Power Point.

Metropolia. 2018. Elinvoimaisentyylielämän rakentaja. Verkkodokumentti: <<http://www.e-julkaisu.fi/metropolia/yleisesite/mobile.html#>>. Luettu 25.1.2018.

Milroy, Jeffrey J. – Mushin Orsini, Michael – D'Abundo, Michelle Lee – Sidman, Cara Lynn 2013. College students' Perceived Wellness Among Online, Face-to-Face, and Hybrid For-mats of a lifetime Physical Activity and Wellness Course. American Journal of Health Education 44, 252-258.

Newton, Joanne – Dooris, Mark – Wills Jane 2015. Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting. Global Health Promotion 1757-9759; Vol 23, 1: 57-65. Saatavilla verkossa. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1757975915601037>. Luettu 19.10.2018.

Niela-Vilén, Annakaisa – Hamari, Lotta 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaukset hoitotieteessä. Tutun yliopisto. Turku: Juvenes Print.

Niemelä, Raimo – Ek, Stefan – Huotari, Maija-Leena. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Opinnäytetyön eettiset suositukset. 2018. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>>. Luettu 14.1.2018.

Opiskeluhyvinvointi. 2016. Metropolia. Verkkodokumentti. <<http://opinto-opas.metropolia.fi/fi/kaytannon-tietoa-opiskelijoille/opiskeluhyvinvointi-ja-terveydenhuolto>>. Luettu 12.1.2018.

Paananen, Reija – Eriksson, Johan – Santalahti, Päivi – Solantaus, Tytti – Taanila, Anja – Gissler, Mika. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Petrell, Natsha. 2016. Metropolia suuntaa kohti tiiviimpää verkostoa. Helsingin insinöörit. Verkkodokumentti. <<https://www.helins.fi/artikkelit/metropolia-suuntaa-kohti-tiivimpaa-verkostoa/>>. Luettu 10.1.2018.

Rouvinen-Wilenius, Päivi – Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen- Järjestöt suunnannäyttäjinä. Terveiden edistämisen keskus Ry. Verkossa. <[https://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo\\_ja\\_osallisuus\\_2012.pdf](https://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf)>. Luettu 20.8.2018.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan Yliopiston julkaisuja. Verkko-dokumentti. <[http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)>. Luettu 11.1.2018.

Sirakamon, Somjai – Chontawan, Ratanawadee – Akkadechanun, Thitinut – Turale, Sue 2013. An ethnography of health-promoting faculty in a Thailand university. Health Promotion International 32; 44-52.

Stanton, Alisa – Zandvliet, David – Dhaliwal, Rosie – Black, Tara, 2016. Understanding Students' Experiences of Well-being in Learning Environments. Higher Education Studies Vol. 6, No. 3; 201, 90-106.

Suhonen, Riitta – Axelin, Anna – Stolt, Minna 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta (toim.). Kirjallisuuskatsaukset hoitotieteessä. Turun yliopisto. Turku: Juvenes Print.

Sulander, Juhani – Romppanen, Vuokko 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki: Yliopistopaino.

Tervakari, Anne-Maritta 2005. Hypermedina jatko opinto seminaari. TTY, DMI, Hypermedialabroatorio. Verkkodokumentti. <[http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatko-sems04/liitteet/JOS\\_hypermedia\\_Tervakari140105.pdf](http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatko-sems04/liitteet/JOS_hypermedia_Tervakari140105.pdf)>. Luettu 13.1.2018.

Terveys. 2014. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 13.9.2014. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>>. Luettu 9.1.2018.

The Ottawa Charter for Health Promotion. 1986. World Health Organization. Verkkodokumentti. <<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>>. Luettu 31.10.2018.

Tiede- ja tutkimus. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti. <<http://minedu.fi/tiede-ja-tutkimus>>. Luettu 25.1.2018.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Vaaramaa, Marja – Moisio, Pasi – Karvonen, Pasi 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/documents/10531/103429/Teema%202010%2011.pdf>>. Luettu 9.1.2017.

Varamäki, Ritva – Nykyri, Päivi. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Verkkodokumentti. <<https://www.soste.fi/hyvinvoivat-ihmiset/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen.html>>. Luettu 17.1.2018.

White, Sabina – Park, Yong – Israel, Tania – Cordero, Elizabeth 2009. Longitudinal Evaluation of Peer Health Education on a College Campus: Impact on Health Behaviors. Journal of American College Health vol. 57(5): 497-505.

Yhteisöllisyys. 2018. Edu. Verkkodokumentti. <[https://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulu-tus/teemat/osallisuus\\_ja\\_oppilaskuntatoiminta/yleissivistava\\_koulu-tus/teemat/osallisuus\\_ja\\_oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys](https://www.edu.fi/yleissivistava_koulu-tus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/yleissivistava_koulu-tus/teemat/osallisuus_ja_oppilaskuntatoiminta/osallisuus/yhteisollisyys)>. Luettu 6.6.2018.

Yliopisto. 2018. Opintopolku.fi. Verkkodokumentti. <<https://opintopolku.fi/wp/yliopisto/>>. Luettu 28.5.2018.

Yliopistot Suomessa. 2018. Opetus- ja kulttuuri ministeriö. Verkkodokumentti. <<http://minedu.fi/yliopistot>>. Luettu 28.5.2018.



## Tutkimusartikkelien kuvaus

Tutkimus, kirjoittajat, julkaisu- vuosi, julkaisumaa, julkai- sija, haku	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Kohderyhmä	Keskeiset tulokset
<p>College students' Perceived Wellness Among Online, Face-to-Face, and Hybrid Formats of a lifetime Physical Activity and Wellness Course</p> <p>Jeffrey J. Milroy, Michael Mushin Orsini, Michelle Lee D'Abundo ja Cara Lynn Sidman, 2013, Yhdysvallat, American Journal of Health Education</p> <p>T&amp;F Social Science &amp; Humanities Library: haku 3 "healthy campus"</p>	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida hyvinvoinnin eroja eri muotoisten HRF-liikunta ja hyvinvointikurssien valinneiden opiskelijoiden kesken	<p>Määrällinen tutkimus</p> <p>Verkkokyselylomake lähetettiin liikunta- ja hyvinvointikurssille osallistuneille opiskelijoille</p>	Kohderyhmänä Yhdysvaltojen eteläisen rannikon yliopiston HRF- liikunta- ja hyvinvointikurssin suorittaneet korkeakouluopiskelijat. Kyselyyn vastasi 378 korkeakouluopiskelijaa	Keskeisinä tuloksina tutkimuksesta nousi verkko-opiskelijoiden korkeampi hyvinvointi, kun verrattiin heitä läsnäolevien opiskelijoiden hyvinvointiin. Verratessa läsnäolevia opiskelijoita, verkko-opiskelijoita ja hybridi muotoa, silloin hybridi muodon opiskelijoiden hyvinvointi oli korkeinta
<p>Understanding Students' Experiences of Well-being in Learning Environments</p> <p>Alisan Stanton, David Zandvliet, Rosie Dhaliwal ja Tara Black, 2016, Kanada, Higher Education Studies</p> <p>Manuaalinen haku</p>	Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa opiskelijoiden kokemuksista hyvinvointia edistävistä oppimisympäristöistä	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Tutkimus menetelmänä oli 5 ryhmähaastattelua ja 3 yksilöhaastattelua</p>	Kohderyhmänä Simon Fraserin yliopiston 25 opiskelijaa sekä 4 valmistunutta opiskelijaa	Keskeisinä tuloksina selvisi kuinka kurssien suunnittelulla, opettajilla, yhteisöllisyydellä sekä opetusten toteutuksilla voidaan parantaa opiskelijoiden hyvinvointia, sitoutumista ja oppimista korkeakouluissa

<p>The UK Healthy Universities Self Review Tool: Whole System Impact</p> <p>Mark Dooris, Alan Farrier, Sharon Doherty, Maxine Holt, Robert Monk, Susan Powell, 2018, Yhdistynyt kuningas kunta, Health Promotion International</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää itsearviointi työkalun käyttöä ja vaikutuksia terveisiin yliopistoihin</p>	<p>Määrällinen sekä laadullinen tutkimus.</p> <p>Tutkimus koostui kahdesta vaiheesta. Vaiheessa 1 lähetettiin kyselylomakkeet itsearviointityökalun käytöstä ja 2 vaiheeseen otettiin mukaan yliopistot, jotka olivat käyttäneet itsearviointityökalua sekä vastanneet kyselyyn. 2 vaihe toteutettiin Skypessä pienryhmätyöskentelynä</p>	<p>Kohderymänä oli yliopistot, jotka olivat rekisteröityneet käyttämään itsearviointi työkalua, otoksen 1 vaiheeseen vastasi 25 henkilöä 19:sta yliopistosta ja 2 vaiheeseen oli mukana viisi yliopistoa</p> <p>Tiedon tuottajina toimi yliopistojen hallinto ja henkilökunta</p>	<p>Keskeisinä tuloksina tutkimuksesta nousi itsearviointityökalun käytön mahdollisuudet etsiä ja parantaa korkeakoulujen sisäistä terveyttä ja hyvinvointia</p>
<p>Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting</p> <p>Joanne Newton, Mark Dooris ja Jane Wills, 2015, Englanti, Global Health Promotion</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, kuinka terveiden yliopistojen käsite on toiminut kahdessa tutkitussa yliopistossa</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua puhelimitse ja kasvokkain toteutettuina</p>	<p>Kaksi valittua yliopistoa</p> <p>Henkilökunnan ja opiskelijoiden haastattelut, joita tuli yhteensä 48:lta henkilöltä.</p>	<p>Keskeisimpinä tuloksina tutkimuksesta nousi tietoa, tekijöitä ja käsitteitä kuinka "terveellinen yliopisto" voidaan toteuttaa käytännössä korkeakouluissa</p>
<p>An ethnography of health-promoting faculty in a Thailand university</p> <p>Somjai Sirakamon, Ratanawadee Chontawan, Thitinut Akkadechanun ja Sue Turale, 2013, Thaimaa, Health Promotion International</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä tarkoitetaan terveyttä edistävällä tiedekunnalla.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Tutkimusmenetelmänä oli yksilohaastattelut, ryhmähaastattelut, asiakirjat ja kampusalueen ympäristön ihmisten antamat tiedot</p>	<p>Pohjois-Thaimaan kahden terveystiedekunnan opettajat, opettajat (väh. 1 vuoden töissä olleet) sekä kampus alueella työskennelleet/vierailleet ihmiset.</p> <p>Haastatteluita saatiin 33 opettajalta ja 13 opiskelijalta</p>	<p>Keskeisimpinä tuloksina tutkimuksesta tuli ilmi eri näkökulmia ja tekijöitä terveyttä edistävästä tiedokunnasta farmaseuttien ja hoitoalan tiedekunnista.</p>

Cinahl: haku 1 "Healthy university"				
<p>Student perceptions of a healthy university.</p> <p>Maxine Holt, Robert Monk, Susan Powell ja Dooris Mark, 2015, Englanti, Public Health</p> <p>Cinahl: haku 4 "Healthy university" AND community</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia ja kehittää ymmärrystä opiskelijoiden havainnoista terveellisestä yliopistosta.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Kaksi kohderyhmää; toiset vastasivat väittämään: "Terveellinen yliopisto on paikka, jossa...", toinen ryhmä toi esineen mistä tuli mieleen terveellinen yliopisto ja saivat esitellä ne.</p>	<p>11 yliopistoa Englannissa, Skotlannissa ja Walesissa, näistä yhteensä 423 opiskelijaa.</p>	<p>Terveellinen yliopisto edistäisi terveyttä ja hyvinvointia kaikilla "liiketoiminnan" osa-alueella, tiloista ja ympäristöstä, aina opetussuunnitelmaan asti. Mahdollisuus kohtuullisesti hinnoiteltuun terveelliseen ruokaan ja liikuntamahdollisuudet olivat keskeisiä tuloksia.</p>
<p>Creating a Healthier Campus Community Using Action Research and Health Promotion Strategies: Students and Organizational Leaders as Partners.</p> <p>Claire Budgen, Doris Callaghan, Diane Gamble, Robyn Wiebe, Christopher Reimer, Melissa Feddersen, Shannon Dunn, Rob Johnson, Natalie McHugh, Heidi Morrison, Kelli Sullivan, Ian Cull ja Alaa Abd-El-Aziz, 2011, Kanada, The International Journal of Health, Wellness and Society</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli arvioida terveyden muutoksia, kun opiskelijat ja organisatioiden johtajat tekivät yhteistyötä toimintatutkimuksella ja asetuksiin perustuvaa terveyden edistämisen lähestymistapaa.</p>	<p>Laadullinen sekä määrällinen tutkimus</p> <p>Kyselyt, kuvat ja haastattelut. Kuvia tuli 300, kyselyyn vastauksia 1268.</p>	<p>Vastauksia kerättiin pitkin tutkimusta. Vuosina 2006-2009. 60-80 opiskelijaa oli mukana vuosittain.</p>	<p>Keskeiset tulokset osoittivat, että tutkimuksessa käytetyn kaltainen yhteistyö on tehokasta muutoksen luomisessa.</p>

<p>Healthy Universities: current activity and future directions – findings and reflections from a national-level qualitative research study.</p> <p>Mark Dooris ja Sharon Doherty 2010, Englanti, Global Health Promotion</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli laajentaa ja tutkia ”terveellisen yliopiston” toimintapiiriä englantilaisissa korkeamman asteen instituutioissa.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Kyselylomakkeet (verkkokysely ensimmäisessä vaiheessa, kakkosvaiheessa kaksi sähköpostikyselyä)</p>	<p>Kaksivaiheinen tutkimusprosessi. Verkkokysely 117 korkeamman asteen instituutiolle, näistä 64 vastasi.</p>	<p>Instituutioissa oli runsaasti terveyteen liittyvää toimintaa ja se vahvisti kasvavan kiinnostuksen terveellisten yliopistojen lähestymistapaan. Investointien terveyteen oli kannattavaa monellakin taholla.</p>
<p>Longitudinal Evaluation of Peer Health Education on a College Campus: Impact on Health Behaviours.</p> <p>Sabina White, Yong Park, Tania Israel ja Elizabeth Cordero 2009, Yhdysvallat, Journal of American College Health</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia vertaisterveyskoulutuksen pitkittäisvaikutusta terveyskäytökseen valmistumattomilla opiskelijoilla alkoholin ja huumeiden käytössä, syömisessä ja ravitsemuksessa sekä seksuaaliterveydessä.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Kyselylomake (verkossa)</p>	<p>Verkkokysely lähetettiin 2000 opiskelijalle, kyselyyn vastasi 1344. Kolmena vuotena putkeen kyselyyn vastasi 146 opiskelijaa.</p>	<p>Opiskelijat joilla oli kontakti vertaisterveyskouluttajiin, käyttivät vähemmän alkoholia ja saivat vähemmän alkoholin negatiivisia seurauksia. Kolmanteen opiskeluvuoteen mennessä epäterveellinen painonhallinta ja lihavuuspuhe vähenivät.</p>
<p>College Freshmen Perceptions of Effective and Ineffective Aspects of Nutrition Education.</p> <p>Jana Kicklighter, Valarie Koonce, Christine Rosenbloom ja Nannette Commander, 2010, Yhdysvallat, Journal of American College Health.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tunnistaa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden käsityksistä ravitsemusmoduulin vaikutuksista ravitsemusterapeuttien opettamana.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>5 kohderyhmää, ryhmähaastattelu.</p>	<p>34 ensimmäisen vuoden opiskelijaa.</p>	<p>Ravitsemusmoduuli lisäsi tietoutta ruoka-annoksista ja terveellisemmistä aamupaloista ja välipalavaihtoehdoista. Toimivia puolia olivat ruokamallit ja visuaalisuus, ei niin toimivia olivat peli ja tietokoneaktiviteetti.</p>

Manuaalinen haku				
<p>The UK Healthy Universities Self Review Tool: Whole System Impact</p> <p>Mark Dooris, Alan Farrier, Sharon Doherty, Maxine Holt, Robert Monk, Susan Powell, 2018, Yhdistynyt kuningas kunta, Health Promotion International</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää itsearviointi työkalun käyttöä ja vaikutuksia terveisiin yliopistoihin</p>	<p>Määrällinen sekä laadullinen tutkimus.</p> <p>Tutkimus koostui kahdesta vaiheesta. Vaiheessa 1 lähetettiin kyselylomakkeet itsearviointityökalun käytöstä ja 2 vaiheeseen otettiin mukaan yliopistot, jotka olivat käyttäneet itsearviointityökalua sekä vastanneet kyselyyn. 2 vaihe toteutettiin Skypessä pienryhmätyöskentelynä</p>	<p>Kohderymänä oli yliopistot, jotka olivat rekisteröityneet käyttämään itsearviointi työkalua, otoksen 1 vaiheeseen vastasi 25 henkilöä 19:sta yliopistosta ja 2 vaiheeseen oli mukana viisi yliopistoa</p> <p>Tiedon tuottajina toimi yliopistojen hallinto ja henkilökunta</p>	<p>Keskeisinä tuloksina tutkimuksesta nousi itsearviointityökalun käytön mahdollisuudet etsiä ja parantaa korkeakoulujen sisäistä terveyttä ja hyvinvointia</p>
<p>Healthy universities: an example of a whole-system health-promoting setting</p> <p>Joanne Newton, Mark Dooris ja Jane Wills, 2015, Englanti, Global Health Promotion</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, kuinka terveiden yliopistojen käsite on toiminut kahdessa tutkitussa yliopistossa</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua puhelimitse ja kasvokkain toteutettuina</p>	<p>Kaksi valittua yliopistoa</p> <p>Henkilökunnan ja opiskelijoiden haastattelut, joita tuli yhteensä 48:lta henkilöltä.</p>	<p>Keskeisimpinä tuloksina tutkimuksesta nousi tietoa, tekijöitä ja käsitteitä kuinka ”terveellinen yliopisto” voidaan toteuttaa käytännössä korkeakouluissa</p>
<p>An ethnography of health-promoting faculty in a Thailand university</p> <p>Somjai Sirakamon, Ratanawadee Chontawan, Thitinut Akkadechanun ja Sue Turale, 2013, Thaimaa,</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä tarkoitetaan terveyttä edistävällä tiedekunnalla.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Tutkimusmenetelmänä oli yksilöhaastattelut, ryhmähaastattelut, asiakirjat ja kampusalueen ympäristön ihmisten antamat tiedot</p>	<p>Pohjois-Thaimaan kahden terveystiedekunnan opettajat, opettajat (väh. 1 vuoden töissä ollut) sekä kampus alueella työskennelleet/vierailleet ihmiset.</p>	<p>Keskeisimpinä tuloksina tutkimuksesta tuli ilmi eri näkökulmia ja tekijöitä terveyttä edistävästä tiedokunnasta farmaseuttien ja hoitoalan tiedekunnista.</p>

Health Promotion International  Cinahl: haku 1 "Healthy university"			Haastatteluita saatiin 33 opettajalta ja 13 opiskelijalta	
Student perceptions of a healthy university.  Maxine Holt, Robert Monk, Susan Powell ja Dooris Mark, 2015, Englanti, Public Health  Cinahl: haku 4 "Healthy university" AND community	Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia ja kehittää ymmärrystä opiskelijoiden havainnoista terveellisestä yliopistosta.	Laadullinen tutkimus  Kaksi kohderyhmää; toiset vastasivat väittämään: "Terveellinen yliopisto on paikka, jossa...", toinen ryhmä toi esineen mistä tuli mieleen terveellinen yliopisto ja saivat esitellä ne.	11 yliopistoa Englannissa, Skotlannissa ja Walesissa, näistä yhteensä 423 opiskelijaa.	Terveellinen yliopisto edistäisi terveyttä ja hyvinvointia kaikilla "liiketoiminnan" osa-alueella, tiloista ja ympäristöstä, aina ope- tussuunnitelmaan asti. Mahdollisuus kohtuullisesti hinnoiteltuun terveelliseen ruokaan ja liikunta- mahdollisuudet olivat keskeisiä tuloksia.
Creating a Healthier Campus Community Using Action Research and Health Promotion Strategies: Students and Organizational Leaders as Partners.  Claire Budgen, Doris Callaghan, Diane Gamble, Robyn Wiebe, Christopher Reimer, Melissa Feddersen, Shannon Dunn, Rob Johnson, Natalie McHugh, Heidi Morrison, Kelli Sullivan, Ian Cull ja Alaa Abd-El-Aziz, 2011, Kanada, The International Journal of Health, Wellness and Society	Tutkimuksen tarkoitus oli arvioida terveyden muutoksia, kun opiskelijat ja organisatioiden johtajat tekivät yhteistyötä toimintatutkimuksella ja asetuksiin perustuvaa terveyden edistämisen lähestymistapaa.	Laadullinen sekä määrällinen tutkimus  Kyselyt, kuvat ja haastattelut. Kuvia tuli 300, kyselyyn vastauksia 1268.	Vastauksia kerättiin pitkin tutkimusta. Vuosina 2006-2009. 60-80 opiskelijaa oli mukana vuosittain.	Keskeiset tulokset osoittivat, että tutkimuksessa käytetyn kaltainen yhteistyö on tehokasta muutoksen luomisessa.

Manuaalinen haku				
<p>Healthy Universities: current activity and future directions – findings and reflections from a national-level qualitative research study.</p> <p>Mark Dooris ja Sharon Doherty 2010, Englanti, Global Health Promotion</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli laajentaa ja tutkia ”terveellisen yliopiston” toimintapiiriä englantilaisissa korkeamman asteen instituutioissa.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Kyselylomakkeet (verkkokysely ensimmäisessä vaiheessa, kakkosvaiheessa kaksi sähköpostikyselyä)</p>	<p>Kaksivaiheinen tutkimusprosessi. Verkkokysely 117 korkeamman asteen instituutiolle, näistä 64 vastasi.</p>	<p>Instituutioissa oli runsaasti terveyteen liittyvää toimintaa ja se vahvasti kasvavan kiinnostuksen terveellisten yliopistojen lähestymistapaan. Investoiminen terveyteen oli kannattavaa monellakin taholla.</p>
<p>Longitudinal Evaluation of Peer Health Education on a College Campus: Impact on Health Behaviours.</p> <p>Sabina White, Yong Park, Tania Israel ja Elizabeth Cordero 2009, Yhdysvallat, Journal of American College Health</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia vertaisterveyskoulutuksen pitkittäisvaikutusta terveyskäytökseen valmistumattomilla opiskelijoilla alkoholin ja huumeiden käytössä, syömisessä ja ravitsemuksessa sekä seksuaaliterveydessä.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Kyselylomake (verkossa)</p>	<p>Verkkokysely lähetettiin 2000 opiskelijalle, kyselyyn vastasi 1344. Kolmena vuotena putkeen kyselyyn vastasi 146 opiskelijaa.</p>	<p>Opiskelijat joilla oli kontakti vertaisterveyskouluttajiin, käyttivät vähemmän alkoholia ja saivat vähemmän alkoholin negatiivisia seurauksia. Kolmanteen opiskeluvuoteen mennessä epäterveellinen painonhallinta ja lihavuuspuhe vähenivät.</p>

<p>College Freshmen Perceptions of Effective and Ineffective Aspects of Nutrition Education.</p> <p>Jana Kicklighter, Valarie Koonce, Christine Rosenbloom ja Nannette Commander, 2010, Yhdysvallat, Journal of American College Health.</p> <p>Manuaalinen haku</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tunnistaa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden käsityksistä ravitsemusmoduulin vaikutuksista ravitsemusterapeuttien opettamana.</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>5 kohderyhmää, ryhmähaastattelu.</p>	<p>34 ensimmäisen vuoden opiskelijaa.</p>	<p>Ravitsemusmoduuli lisäsi tietoutta ruoka-annoksista ja terveellisemmistä aamupaloista ja välipalavaihtoehdoista. Toimivia puolia olivat ruokamallit ja visuaalisuus, ei niin toimivia olivat peli ja tietokoneaktiiviteetti.</p>
--	---	---	---	---



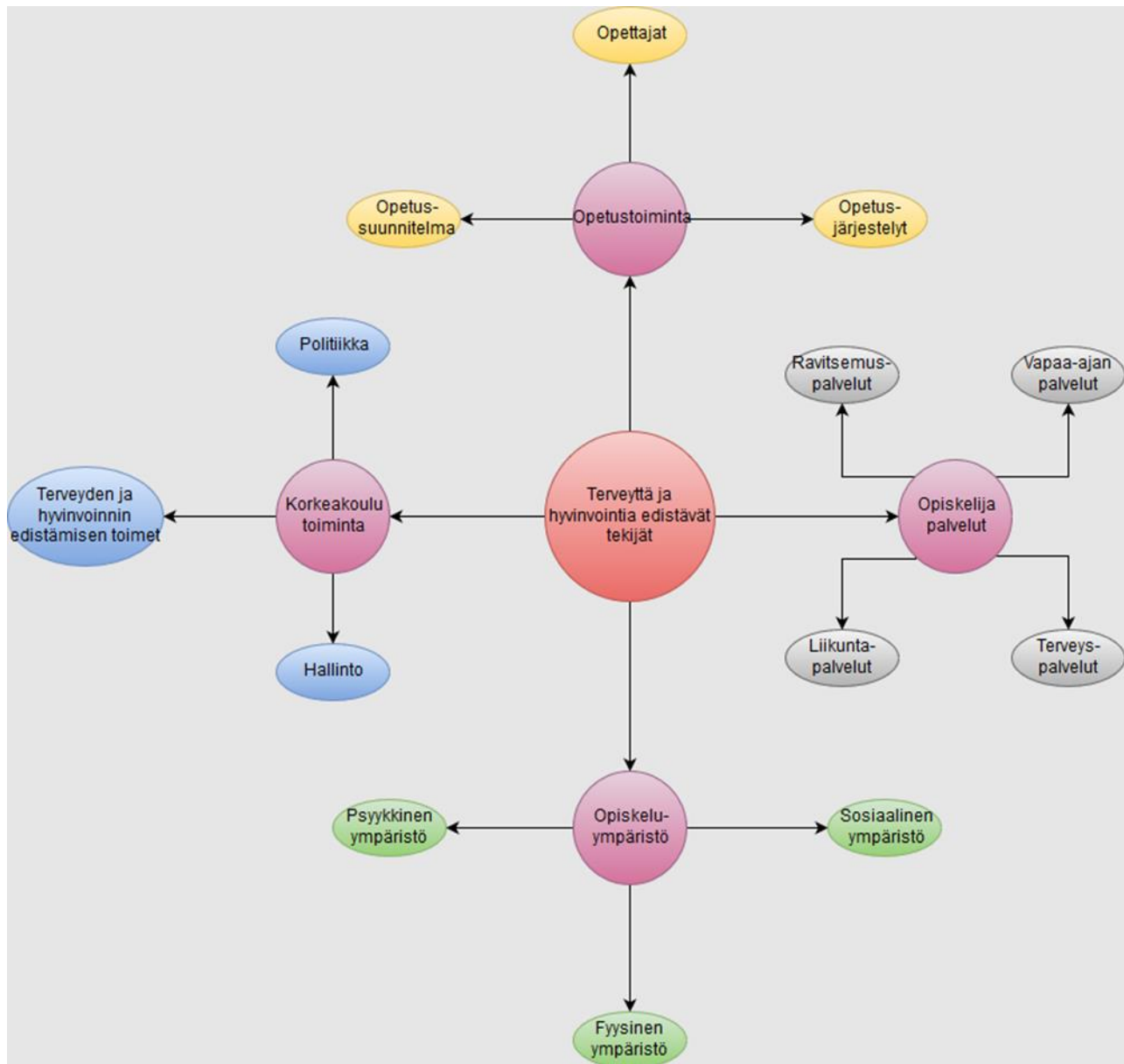
## Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Kokoteksin perusteella valitut
<b>Cinahl</b>	<b>Haku 1</b> "Healthy university"	2008-2018, english, re- search arti- cle, academic journals	60	2	1	1
	<b>Haku 2</b> "Healthy university" AND "healthy campus"		1	1	1	0
	<b>Haku 3</b> "Healthy campus"		8	4	3	0
	<b>Haku 4</b> "Healthy university" AND community		3	1	1	1
<b>T&amp;F Social Sci- ence</b>	<b>Haku 1</b> "Healthy university"	2008-2018	150	3	3	0

<b>&amp; Humanities Library</b>	<b>Haku 2</b> “Healthy university” AND “healthy campus”		2	2	2	0
	<b>Haku 3</b> “healthy campus”		142	6	6	1
	<b>Haku 4</b> “Healthy university” AND community		40	3	3	0
<b>Academic Search Elite</b>	<b>Haku 1</b> “Healthy university”	2008-2018, English, aca- demic jour- nals	119	14	7	0
	<b>Haku 2</b> “Healthy university” AND “healthy campus”		1	1	1	0
	<b>Haku 3</b> “Healthy campus”		19	9	8	1
	<b>Haku 4</b> “Healthy university” AND community		4	1	1	0

<b>Manuaalinen haku</b>				15	10	6

## Terveyttä ja hyvinvointia edistävät tekijät korkeakouluissa



**Terveyden ja hyvinvoinnin toteutumista estävät tekijät korkeakouluissa**