

Roivainen Erkki

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

KAMOn toiminnan kehittäminen



Tradenomi

Liiketaloudenkoulutus

Kevät 2020



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä(t): Roivainen Erkki

Työn nimi: Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn toiminnan kehittäminen

Tutkintonimike: Tradenomi AMK

Avainsanat: Toiminnan kehittäminen, opiskelijakunta, opiskelijahyvinvointi

Opiskelijakuntatoiminta on tällä hetkellä muutoksen keskellä ja opiskelijat odottavat entistä enemmän opiskelijakunniltaan. Opiskelijakuntien tietoisuuteen tulee jatkuvasti uusia toimijoita, yrityksiä ja palveluita, joiden tavoitteena on parantaa opiskelijoiden asemaa ja kehittää yhteistyötä opiskelijakuntien kanssa. Opiskelijakuntien on tärkeää olla valmiita reagoimaan uusiin haasteisiin.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli hakea tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan eli KAMOn toiminnan kehittämiseksi. KAMO on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden oma lakisääteinen edunvalvonta- ja palveluorganisaatio. Opinnäytetyötä lähdettiin tekemään, jotta saataisiin parempi käsitys opiskelijoiden mielipiteistä KAMOn toiminnoista ja palveluista.

Opiskelijoille suunnatun kvantitatiivisen kyselyn avulla kerättiin aineistoa, jonka tarkoituksena oli antaa suuntaviivoja opiskelijakunnan toiminnan kehittämiseksi. Kyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa, jota voidaan jatkossa hyödyntää opiskelijakunnan toiminnan laadullisessa kehittämisessä sekä sisällön lisäämisessä. Opinnäytetyössä keskityttiin hakemaan tietoa opiskelijan vapaa-ajan toimintojen ja hyvinvoinnin kehittämisen kannalta. Pääosassa olivat opiskelijan opiskelukyky, liikunta sekä tapahtumat. Tätä kautta voidaan parantaa opiskelijoiden hyvinvointia heidän opiskeluympäristössään.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta KAMO voi jatkossa kehittää opiskelijoille suunnattua toimintaansa laadukkaammaksi. Saaduista tuloksista kävi ilmi, että KAMOn toiminta on jo nykyisellään hyvällä ja laadukkaalla tasolla, mutta toimintojen sisältöjä tulisi uudistaa opiskelijoiden toiveiden mukaisiksi. Työkalua voidaan käyttää jatkossakin opiskelijakunta KAMOn laadullisen toiminnan kehittämiseksi.

Abstract

Author(s): Roivainen Erkki

Title of the Publication: Development Activities of Student Union of Kajaani University of Applied Sciences

Degree Title: Bachelor of Business Administration

Keywords: development activities, student union, student welfare

Student union activities are currently in the middle of changes and students are expecting more from their student unions. New actors, companies and services are constantly becoming aware of student unions, whose goal is to improve the position of students and develop co-operation with student unions. It is important for student unions to be prepared to respond to new challenges.

The aim of this thesis was to search for information in order to develop the activities of The Student Union of Kajaani University of Applied Sciences, or KAMO. KAMO is students' own statutory lobbying and service organization at Kajaani University of Applied Sciences. The thesis was implemented in order to obtain a better understanding of students' opinions about KAMOs functions and services.

The students were sent a quantitative survey to gather material to provide guidelines for the development of student union's activities. The aim of the survey was to collect information that can be utilized in the future in the qualitative development of the student union's activities and in increasing the content. The thesis focused on finding information for the development of students' leisure activities and well-being. The main part was the student's ability to study, exercise and participate in events. In this way, the well-being of students in their study environment can be improved.

Based on the results of the thesis, KAMO can develop its activities to have a higher quality in future. The results obtained showed that KAMOs operations are already at high level of quality, but the contents of the operations should be renewed in accordance with the students' wishes. The thesis can continue to be used to develop the qualitative operations of the student union KAMO.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoperusta ja menetelmät	2
2.1	Palvelun laadullinen kehittäminen	2
2.2	Palvelu ja sen laadulliset tekijät	3
2.3	Tutkimusprosessin vaiheet määrällisessä tutkimuksessa	4
3	Toimintaympäristön esittely	11
3.1	Suomen korkeakoulujärjestelmä	11
3.2	Kajaanin ammattikorkeakoulu	13
3.3	Järjestö- ja yhdistystoiminta sekä opiskelijajärjestöt Suomessa	14
3.4	Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO	15
4	Opiskelijahyvinvointi	19
4.1	Opiskelukykyyän vaikuttavat tekijät	19
4.2	Liikunnan merkitys opiskelijahyvinvoinnissa	22
5	Opinnäytetyön aineistonkeruu	24
6	Tulosten esittely ja analysointi	26
7	Suosituksat toiminnan kehittämisestä	37
8	Pohdinta	41
	Lähteet	43

Liitteet

1 Johdanto

Opiskelijakuntien tietoisuuteen tulee jatkuvasti uusia toimijoita, yrityksiä ja palveluita, joiden tavoitteena on parantaa opiskelijoiden asemaa ja kehittää yhteistyötä opiskelijakuntien kanssa. Opiskelijat odottavat enemmän opiskelijakuntiansa toiminnalta ja opiskelijoiden jäsenyys opiskelijakunnissa ei ole itsestäänselvyys. Kyseisten syiden vuoksi opiskelijakuntatoiminta on tällä hetkellä muutoksen ja myllerryksen keskellä ja siksi oli laadukkaan toiminnan jatkamisen tueksi tärkeää selvittää, mitä opiskelijakunnan asiakkaat eli opiskelijat haluavat heidän etujaan valvovalta organisaatiolta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa aineiston kehittämisen tueksi opiskelijakunta KAMOLle, joka on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden oma lakisääteinen edunvalvontaja palveluorganisaatio. Opinnäytetyössä tarkastellaan KAMON toiminnan kehittämishaasteita enimmäkseen opiskelijan vapaa-ajan toimintojen ja hyvinvoinnin kannalta. Työstä rajataan pois yksi merkittävä vapaa-ajan tekijöistä, eli tuutoritoiminta, koska sen kehittämistä tehdään muutoin vuosittain laajat kyselyt.

Opiskelijoille suunnatun kvantitatiivisen kyselyn avulla kerättiin aineistoa, jonka tarkoituksena oli antaa suuntaviivoja toivottuja kehittämiskohteita varten. Kyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa, jotta opiskelijakunnan toimintaan saataisiin lisättyä sisältöä, tapahtumien laatua kehitettäisiin ja tätä kautta parannettaisiin opiskelijoiden hyvinvointia heidän opiskelijaympäristössään.

Opinnäytetyön lopussa esitellään opiskelijoille suunnatun kyselyn tulokset. Saaduista vastauksista on tehty analyysi, jossa käy ilmi kootusti vastaukset. Lisäksi loppuun on koottu suositukset toiminnan kehittämiseksi, koska opinnäytetyön keskeinen tarkoitus oli olla työkalu opiskelijakunnan toiminnan laadulliselle kehittämiseksi.

2 Tietoperusta ja menetelmät

Kyselylomaketta luodessa kysymysten tulee olla huolellisesti laadittuja ja harkittuja, koska ne antavat pohjan kyselyn onnistumiselle. Eniten virheitä kyselyiden tutkimustuloksissa aiheuttavaa kysymysten muotoilu. On tärkeää saada kyselyyn vastaaja ymmärtämään kysymys samalla tavalla, kuin kyselyn tekijä on sen ajatellut. Kysymysten tulee olla selkeitä. Kyselyn kysymykset oli suunnattu suoraan toiminnan laadullista kehittämistä varten. Kysely rakennetaan tutkimusongelman ja tutkimustavoitteiden mukaan. Kyselylomaketta tehdessä tulee keskittyä kyselyn pituuteen ja kysymysten määrään. Jos kysely on liian pitkä, kyselyyn jätetään helposti vastaamatta ollenkaan tai kysymyksiin vastataan piittaamattomasti. Esimerkiksi, jos kysely sisältäisi vain avoimia kysymyksiä ja niitä olisi erityisen paljon, vastausten määrä olisi huomattavasti pienempi kuin kyselyssä, jossa vapaavalintaisia kysymyksiä ja avoimia kysymyksiä on sopivampi määrä. Lomakkeen tulee olla selkeä, ulkoasultaan miellyttävä ja kysymysten tulee kulkea selkeässä ja loogisessa järjestyksessä. (Aaltola 2001, 100.)

2.1 Palvelun laadullinen kehittäminen

Palvelun laatu ei ole yleensä yksiselitteistä, koska useimmat palvelut ovat vaikeaselkoisia. Palveluiden monimutkaisuus perustuu niiden muodostamiin erilaisiin prosesseihin. Toisessa prosessissa asiakas osallistuu aktiivisesti tuotantoprosessiin, toisessa tuotantoa ja kulutusta ei pysty kokonaan erottamaan toisistaan. Palvelun laatua miettien on tärkeää tiedostaa asiakkaiden odotuksen sekä asiakkaiden arviointikohteet palvelun laadussa. Kun palveluntarjoaja tiedostaa nämä asiat, niin voidaan alkaa ohjata näitä arviota haluamalleen tielle. Tällöin tulee ottaa selvää palveluajatuksen, asiakkaille ohjatun palvelun ja asiakkaan saamien hyötyjen keskinäinen suhde. (Grönroos 2010, 98-99.)

2.2 Palvelu ja sen laadulliset tekijät

Palvelu käsitteenä ei ole yksiselitteinen, vaan sillä on useita eri merkityksiä. Se voi olla henkilökohtaista palvelua, palvelua tuotteena, tarjoomana tai muilla laajemmilla käsitteillä. Miltei mistä tahansa tuotteesta voidaan tehdä palvelu. Tällöin ratkaisun on mukailtava asiakkaan tarkimpiakin edellytyksiä. Esimerkkinä kone on itsessään tuote, mutta asiakkaalle räätälöidyn koneen toimitaminen asiakkaalle on puolestaan palvelua. (Grönroos 2010, 76.)

Yleensä palvelu sisältää jonkinlaista vuorovaikutusta palveluntarjoajan ja asiakkaan välillä. Asiakkaan ei kuitenkaan tarvitse usein olla henkilökohtaisesti tekemisissä palveluntarjoajan kanssa. Palvelut eivät ole joitain tiettyjä konkreettisia asioita, vaan olemukseltaan hyvin aineettomia prosesseja ja toimintoja. (Grönroos 2010, 77-78.)

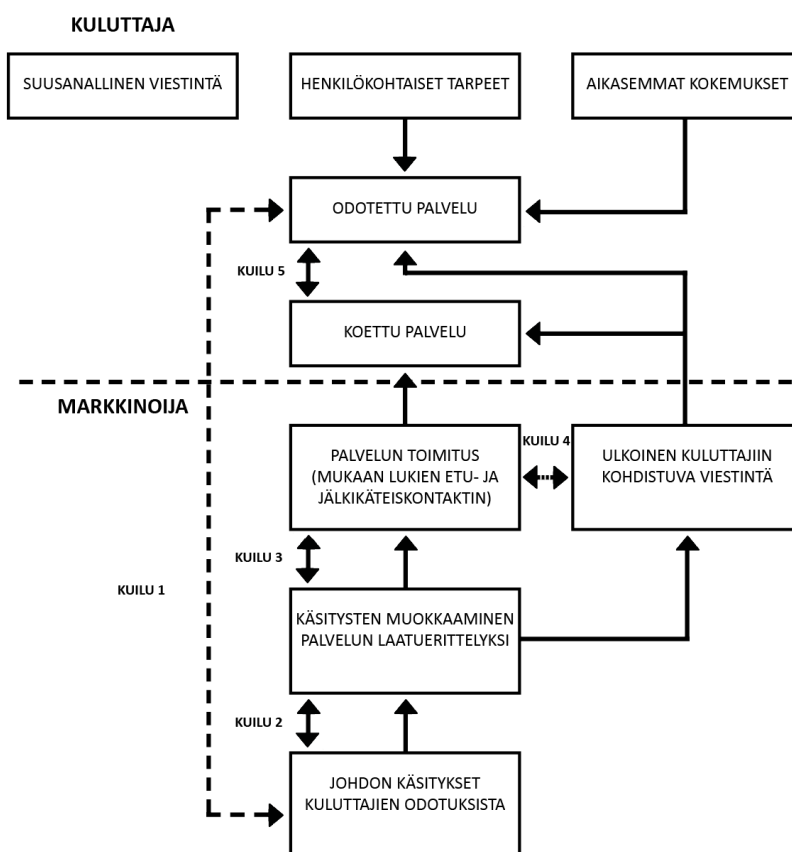
Organisaatiossa on ensisijaisen tärkeää tiedostaa se, että asiakas voi olla yksilö tai ryhmä. Palveluita suunnitellessa on hyvä tietää, tehdäänkö palvelua yksilöille vai ryhmille ja mitkä ovat asiakkaiden tarpeet ja toiveet. Mikäli palveluntarjoajan ja palvelun ostajan keskinäisessä suhteessa on enemmän kuin yksi asiakas, silloin ryhmä on asiakas. Jokainen tässä suhteessa oleva ihminen on yhtä tärkeässä roolissa ja on tärkeää olla vähättelemättä kenenkään roolia tässä yhtälössä. Asiakkaita ei tule määritellä liian kapeasti, koska palvelun käyttäjät kokevat palvelun laadun. Asiakas viestii suullisesti eteenpäin koko ryhmälle kehnosta saamastaan palvelusta ollessaan tyytymätön kyseiseen palveluun. Tässä tapauksessa asiakassuhteen ylläpitäminen on erittäin haastavaa ja vaatii paljon työtä ja resursseja palveluntarjoajalta. Menetetyt asiakkuudet tulevat organisaatiolle kalliiksi. Palvelun laadullinen kehittäminen edellyttää organisaatiossa asiakaskeskeistä ajattelua ja toiminnan organisointia siihen suuntaan, jotta laatukuiluja ei syntyisi. (Grönroos 2010, 419-420.)

Palvelujen kuiluanalyysimalli kuvaa, miten palvelu oikeastaan muodostuu. Kuiluanalyysimalli on laatuongelmien lähteiden analysointia ja palveluiden laadun parantamista varten luotu analyysimalli. Odotettu palvelu koostuu asiakkaan aikaisemmista kokemuksista, henkilökohtaisista tarpeista ja suusanallisesta viestinnästä. Yhtenä vaikuttavana tekijänä tässä on myös palveluntarjoajan markkinointiviestinnälliset toimenpiteet. (Grönroos 2010, 143.)

Kuiluanalyysimallin idea on auttaa organisaation johtoa löytämään syyt ongelmien takaa ja kehittää ratkaisut ongelmiin, jotta kuilut saataisiin umpeen. Kuilut ovat loogisia pohjia strategian määrittämistä ajatellen ja vakuuttavat odotukset ja kokemukset järjestelmällisiksi ja sitä kautta kasvattavat laatuarvion todennäköisyyttä olla suosillinen ja positiivinen. (Grönroos 2010, 149.)

Koettu palvelu perustuu sisäisiin päätöksiin ja toimenpiteiden seurauksiin. Johdon käsitys asiakkaiden odotuksista määrittää ne toimitavat, joilla tehdään päätöksiä palvelun laadun vaatimuksesta, joiden mukaan organisaatio toimii palvelun toimittamisen aikana. Asiakas kokee tällöin kaksi laatuun vaikuttavaa osatekijää. Ensimmäinen on palvelun toimitus- ja tuotantoprosessi, jossa kyseessä on toiminnallinen laatu. Toinen on prosessin seurauksena olevan teknisen ratkaisun kokonaisuus, mikä tarkoittaa teknistä laatua. Markkinointiviestintä vaikuttaa samalla tavalla koettuun palveluun kuin odotettuun palveluun. Kun suunnitellaan ja analysoidaan palvelun laatua, tämä perusta kertoo harkittavat toimenpiteet mahdollisiin laadullisiin ongelmiin. (Grönroos 2010, 143.)

Kuvassa 1 esitellään palvelun laadun kuiluanalyyssimalli.



Kuva 1 Palvelun laadun kuiluanalyyssimalli (Grönroos 2010, 144).

Johdon näkemyksen kuilu (kuilu 1) tarkoittaa, että johto näkee laatuodotukset puutteellisina. Kuilu saattaa syntyä esimerkiksi siitä, että ei ole tehty kysyntäanalyysia, johto ei saa riittävästi informaatiota organisaatiolta tai tieto on puutteellista. Väärin ymmärretyt tiedot odotuksista

saattavat synnyttää tämän kuilun. Kuitenkin, kuilun täyttämiseksi on olemassa useita erilaisia ratkaisuja, riippuen ongelmasta. Mikäli ongelmana on keho johto, ongelma ratkeaa joko johdon vaihdolla tai palvelukilpailun tunnusmerkkien paremmalla ymmärtämisellä. Yleensä tässä tilanteessa on jälkimmäinen vaihtoehto, koska useimmiten ongelmana ei ole osaamisen puute, vaan epätietoisuus palvelukilpailun vaatimuksista ja luonteesta. Tällöin on hyvä ottaa selvälle asiakkaiden tarpeet ja toiveet paremmin sekä sisäistää ongelmakohdat organisaatiolle. (Grönroos 2010, 144-145.)

Laatuvaatimusten kuilu (kuilu 2) tarkoittaa, että palvelun laatuvaatimukset eivät ole yhdenmukaisia johdon laatuodotusnäkemysten kanssa. Kuilu syntyy, jos palvelun suunnittelua ei tehdä riittävästi ja suunnitteluprosessi on virheellinen tai suunnitelma ja sen johto on huonoa ja johto ei ole kiinnostunut ja tukeva suunnitelmavaiheessa. Kuilu syntyy myös, mikäli organisaatio ei tiedosta tavoitteitaan riittävästi. (Grönroos 2010, 145.)

Suunnitteluun vaikuttavat ongelmat määrittyvät usein sen mukaan, miten suuri kuilu on ensimmäisessä vaiheessa. Jos yrityksellä ei ole riittävän yksityiskohtaista tietoa asiakkaiden odotuksista, voi laatuvaatimusten suunnittelu epäonnistua. Tässä tilanteessa yleensä syynä on se, että ylin johto ei ole ehdottomasti kiinnostunut palvelun laadusta ja että palvelun laatua ei pidetä ehdottomana prioriteettina numero yksi. Tämän tulisi olla johdon tärkein huolenaihe ja ongelman saa ratkaistua muuttamalla asioiden tärkeysjärjestystä. Palveluntarjoajan ja johdon on sitouduttava palvelun laadun parantamiseen ennemmin, kuin asettaa liian tarkkoja tavoitteita ja suunnitteluprosesseja. (Grönroos 2010, 146.)

Palvelun toimituksen kuilu (kuilu 3) tarkoittaa, että palvelun tuotanto- ja toimitusprosessissa ei pitäydytä riittävässä laatuvaatimuksissa. Mikäli vaatimukset ovat joustamattomia ja liian pitkälle kehitettyjä, voi käydä niin, että työntekijät eivät suostu vaatimuksiin, koska se tarkoittaisi heidän osaltaan käyttäytymisen muuttamista. Tällöin palveluoperaatioita ohjataan kehnosti tai sisäinen markkinointi on puutteellista tai olematonta. (Grönroos 2010, 146.)

Tällä taholla on useita erilaisia vaihtoehtoisia ongelma-kohtia ja usein ne eivät ole aivan yksiselitteisiä. Haastavien ongelma-kohtien takia usein ratkaisutkin ovat monimutkaisia. Kuilun voi jakaa kolmeen eri ryhmään. Johdon sekä työnjohdon tekoihin liittyviä ongelmia voi olla useita. Huonoiksi koetut johtamismenetelmät tai riittämätön työntekijöiden kehuminen ja rohkaiseminen eivät ole laatuikäytymisen mukaista. Kuilun pienentämiseen ratkaisueina ovat muutokset johtamistavoissa ja kehittämistyön tekeminen alaisten kohtelussa sekä palkitsemisessa. (Grönroos 2010, 147.)

Työntekijöiden visiot vaatimuksista, käskyistä ja asiakkaiden tarpeista sekä tahdosta vaikuttavat työntekijöiden laadulliseen työskentelyyn. Ratkaisuksi henkilökunnan ristiriitaisesta ajatteluvasta tulee selvittää ja poistaa syyt sekä yrittää muuttaa työntekijöiden ajattelutapaa yhtenäisenpään suuntaan. Lisäkouluttaminen ja strategisen suunnitelman mukainen ajattelutapa tulee tiedottaa työntekijöille alusta asti. Sisäinen markkinointi on tärkeässä asemassa tässä tilanteessa. Tekniikan ja toimivien järjestelmien vaje voivat aiheuttaa ongelmia organisaatiossa. Rekrytointivaiheessa on saatettu palkata vääränlaisia ihmisiä, ja he eivät kykene toimimaan toivotulla vaatimustasolla, eivätkä sopeudu toimintaa mukaan. Työntekijöille tulee opettaa tarvittavat tekniikat ja tiedot tehtävien suorittamiseksi sekä selventää heille heidän tehtävänsä. Sisäinen markkinointi on jälleen tärkeässä roolissa tässä toiminnan kehittämisessä. (Grönroos 2010, 148.)

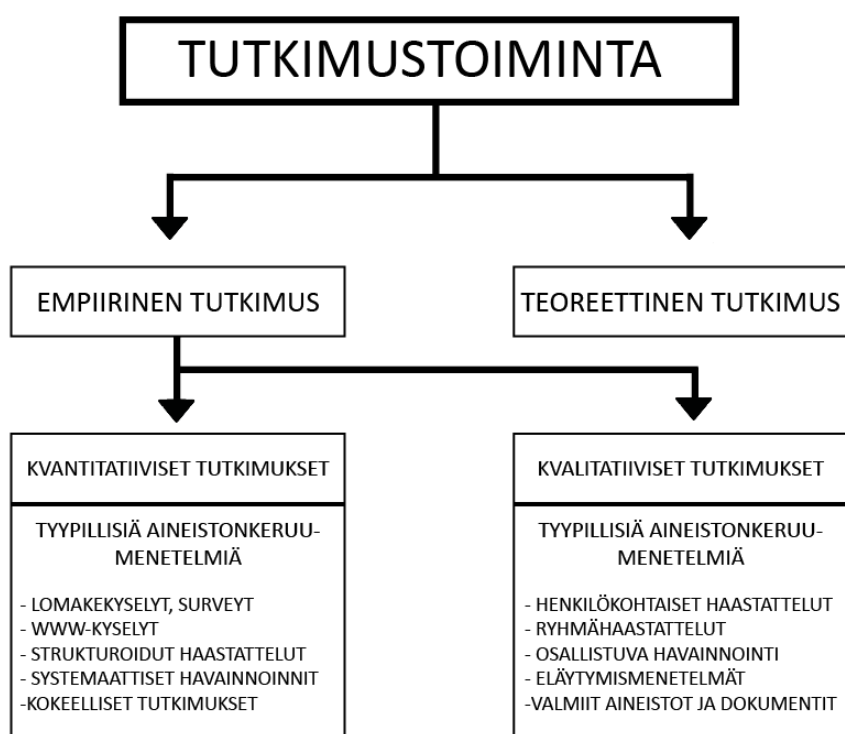
Markkinointiviestinnän kuilu (kuilu 4) tarkoittaa markkinointiviestinnässä sitä, että sovitut asiat ovat ristiriidassa tuotetun palvelun kanssa. Kuilun syntyymiseen syytä ovat jo markkinointiviestinnän suunnitteluvaiheessa unohdettu palveluntuotanto, riittämätön markkinoinnin ja tuotannon ohjaus tai tapa luvata liikaa ja liioitella asioissa. (Grönroos 2010, 148.)

Tämän kuilun ongelmat ovat jaettavissa kahteen eri ryhmään. Ulkoinen markkinointiviestintä ja palvelun tuottaminen, suunnittelu ja toteuttaminen eivät käy yksi yhteen. Usein luvataan aivan liikaa mainonnassa sekä markkinointiviestinnässä. Ensimmäisessä ongelmassa ratkaisuna on tehdä järjestelmä, joka auttaa kampanjoiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Tällöin saadaan annetut lupaukset osuvammaksi ja lähemmäksi totuutta sekä voidaan tehdä parempia lupauksia jatkossa. Toinen ongelma ratkeaa markkinointiviestinnän suunnittelun kehittämisellä. Prosesseja tulee suunnitella paremmin ja organisaation johdon tulee valvoa toimintaa tehokkaammin. (Grönroos 2010, 148-149.)

Koetun palvelun laadun kuilu (kuilu 5) tarkoittaa, että palvelua ei koettu odotusten mukaisesti. Tästä aiheutuvia ongelmia ovat heikko laatu ja laadulliset ongelmat. Kuilu aiheuttaa negatiivista puhetta asiakkaiden kesken ja se vaikuttaa organisaation imagoon ja aiheuttaa mahdollisesti menetettyä liiketoimintaa jatkossa. Tämä kuilu saattaa olla toisaalta myös positiivinen kuilu, joka vie palvelua hyvään laatuun ja jossain tapauksessa palvelun laatu voi olla jopa liian hyvä. (Grönroos 2010, 149.)

2.3 Tutkimusprosessin vaiheet määrällisessä tutkimuksessa

Tieteellinen tutkimus on ongelmien ratkaisemista, jolla tavoitellaan tutkimuskohteen lainalaisuuksien ja toimintaperiaatteiden selventämistä. Prosessina tutkimus on sinänsä luova, koska se voi olla empiiristä tutkimusta, joka on havainnoivaa, tai teoreettista kirjoituspöytä tutkimusta, jossa on käytössä jo valmiit tietomateriaalit. Empiirinen tutkimus pohjautuu teoreettisen tutkimuksen pohjalta synnytettyihin metodeihin. Kuvassa 2 näytetään tutkimuksen jaottelua kuvaava kaavio. (Heikkilä 2005, 13.)



Kuva 2 Tutkimuksen jaottelua (Heikkilä 2005, 13).

Jotta tutkimus onnistuisi, niin tarvitaan oikeanlainen tutkimusmenetelmä sekä järkevä kohde-ryhmä. Tutkimusmenetelmän määrittävät lähtökohtaisesti tutkimusongelma ja tutkimuksesta toivotut tavoitteet. Tutkimusongelman oikein ratkaisemiseksi ei kuitenkaan voi olla pelkästään yksittäinen menetelmällinen ratkaisu, vaan hyviä ja käytettäviä vaihtoehtoja voi mahdollisesti olla monia ja niiden väliltä valitseminen saattaa olla haastavaa. Yleensä sopivin ratkaisu edellyttää tutkimustavoitteiden ja voimavarojen säätämien rajoitteiden yhtensovittamista. (Heikkilä 2005, 13-14.)

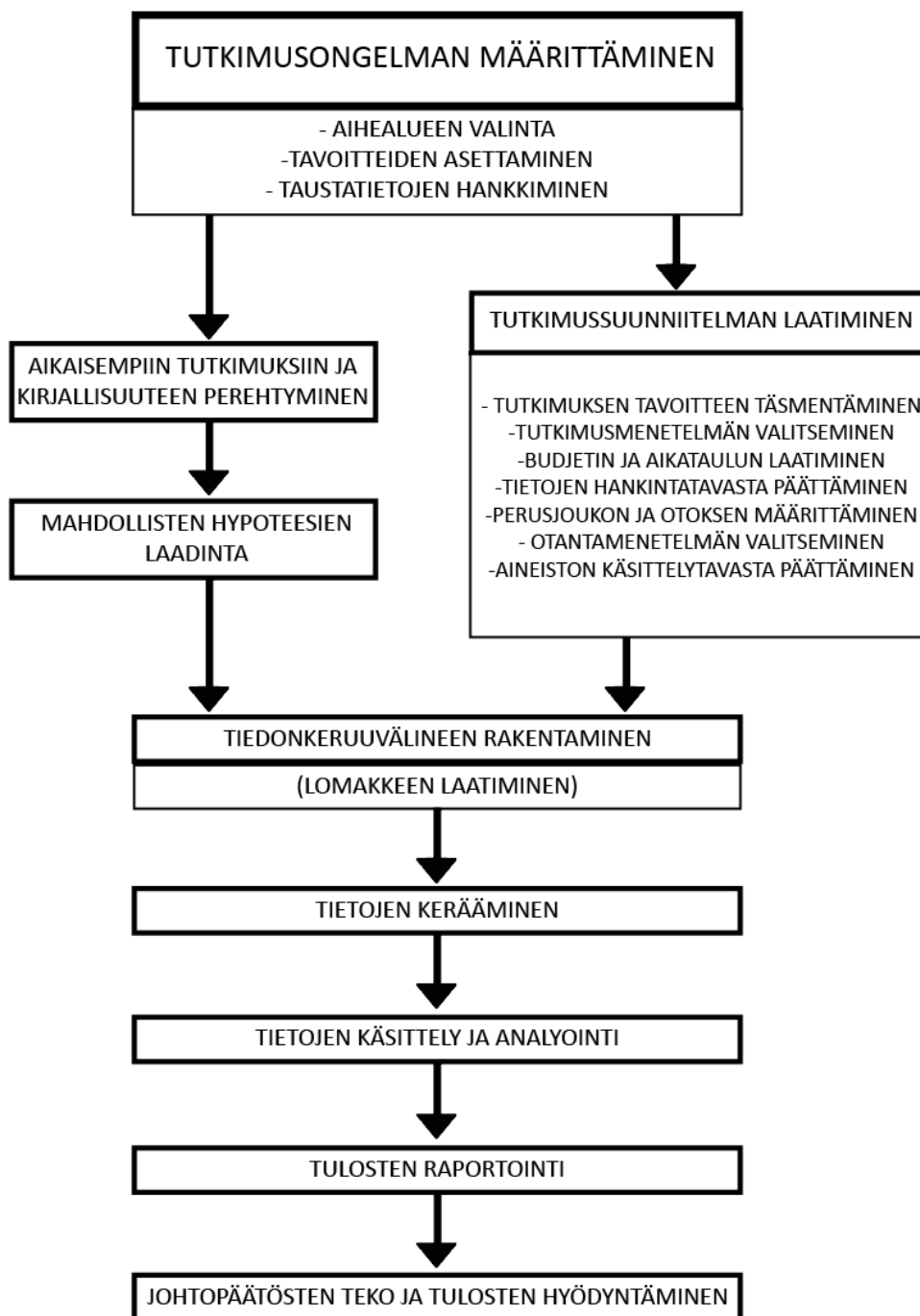
Määrällinen tutkimus eli kvantitatiivinen tutkimus auttaa selvittämään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin kohdistuvia kysymyksiä sekä seikkojen välisiä riippuvaisuuksia tai tutkittavassa tapauksessa sattuneita käännteitä. Määrällinen tutkimus vaatii riittävän suurta otosta. Yleisimpiä aineiston keruutapoja on valmiiksi vastausvaihtoehtoja sisältävät tutkimuslomakkeet. Tuloksia kuvataan yleensä taukoiden tai kuvioiden avulla ja asiat mitataan numeraalisesti. (Heikkilä 2005, 16.)

Yksi tärkeimmistä asioista määrällisessä tutkimuksessa on sen tiedon ymmärtäminen, minkä kanssa ollaan tekemisissä. Tutkijoiden on arvioitava tietonsa esimerkiksi virheellisestä tiedosta ja tapauksista, joissa tilastollisia vaatimuksia ei noudateta. Tutkijoiden on myös tärkeää ymmärtää tietojoukkojensa ainutlaatuisuus. (Bridgmon 2012, 6.)

Kolme eri tekijää muodostavat tutkimusasetelman empiirisessä tutkimuksessa. Nämä tekijät ovat tutkimusongelma, aineisto ja menetelmä. Tutkimusongelma on kriittisen tärkeässä asemassa tutkimuksessa. Jotta saadaan selville tutkimuksesta saatu hyöty, niin täytyy tietää, onko tutkimusongelmaan saatu ratkaisu. Kun tutkija tietää vastauksen kysymykseen mitä on hakemassa, niin silloin selkeytyvät tutkimuksen empiirisen osan suunnittelu ja toteutus. Tutkimusongelman määränpää on aineiston kokoaminen, käsittely ja analysointi. Empiiriseen todentamiseen ei kuitenkaan aina päästä suoraan, vaikka ongelma olisikin muotoiltu tarkasti. (Heikkilä 2005, 23.)

Tutkimusprosessi etenee aiemmin tehdyn suunnitelman mukaisesti tietolomakkeen laadinnalla. Seuraavana vaiheena on tietojen ja aineiston kerääminen, ja tämän jälkeen kerätty tieto käsitellään, analysoidaan ja sitten raportoidaan. Lopuksi tutkimuksesta tehdään johtopäätökset ja saatuja tuloksia hyödynnetään tutkimuksen toimeksiantajan toivomalla tavalla. (Heikkilä 2005, 23.)

Seuraavan sivun kuvasta käy ilmi kvantitatiivisen tutkimusprosessin eri vaiheet.



Kuva 3 Kvantitatiivisen tutkimusprosessin vaiheet (Heikkilä 2005, 25).

Aluksi kvantitatiivisessa tutkimusprosessissa määritetään tutkimusongelma, johon kuuluvat aihealueen valinta, tavoitteiden määrittäminen sekä taustatietojen hankinta. Näiden prosessin vaiheiden jälkeen voidaan toiminnassa edetä kahdella eri tavalla. Mahdollisuutena on laatia tutkimussuunnitelma tai vaihtoehtoisesti voidaan perehtyä aiempiin tutkimuksiin sekä kirjallisuuteen. Tätä kautta voidaan laatia mahdolliset hypoteesit. Seuraavana vaiheena on tiedonkeruuvälineen

rakentaminen eli kyselylomakkeen laatiminen. Kyseisen lomakkeen avulla voidaan kerätä tarvittavia tietoja, jotka keräämisen jälkeen käsitellään ja analysoidaan. Tätä kautta saadaan selville kyselyn raportoitavat tulokset. Tutkimisprosessin viimeiset vaiheet ovat kyselystä selvinneiden johtopäätösten tekeminen ja tulosten hyödyntäminen.

3 Toimintaympäristön esittely

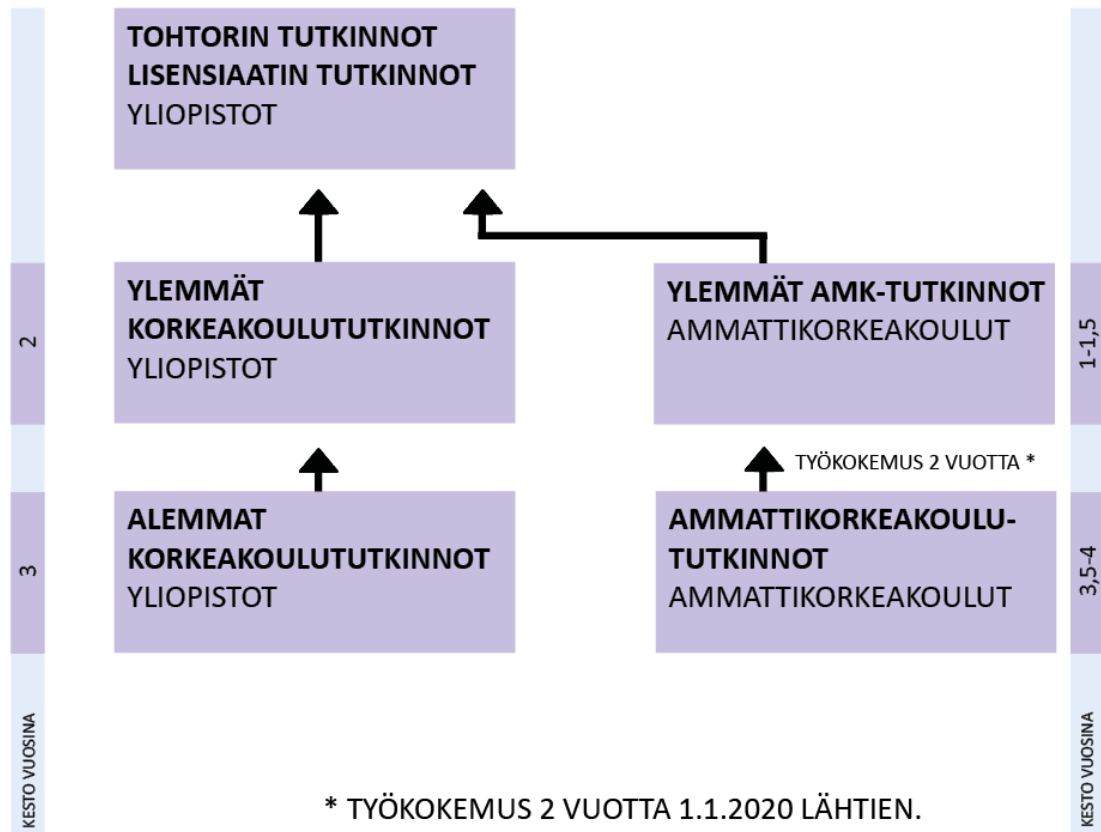
Tämä luku käsittelee Suomen korkeakoulutusjärjestelmää, joka koostuu duaalimallista eli ammattikorkeakouluopinnoista sekä yliopisto-opinnoista. Useat erilaiset tahot voivat toimia koulutuksen tarjoajina ja järjestäjinä. Yleensä koulutuksen järjestäjinä toimivat kunnat tai kuntayhtymät, mutta myös valtio ja yksityiset tahot, kuten rekisteröityneet säätiöt ja yhteisöt toimivat pienemmissä määrin koulutuksen järjestäjinä. Perusopetus Suomessa on maksutonta jokaisella eri opetusasteella. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Suomen koulutusjärjestelmä.)

3.1 Suomen korkeakoulujärjestelmä

Korkea-asteen koulutukseen sisältyvät ammattikorkeakoulututkinnot ja ylemmät ammattikorkeakoulututkinnot, sekä ylemmät- ja alemmat korkeakoulututkinnot yliopistoissa. Lisäksi myös yliopistolliset lisensiaatin tutkinnot ja tohtorintutkinnot kuuluvat korkea-asteen koulutuksiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Yleissivistävän koulutuksen hallinto ja rahoitus.)

Seuraavalla sivulla olevassa kuvassa 4 näkyy Suomen korkeakoulutusjärjestelmä.

SUOMEN KORKEAKOULUTUSJÄRJESTELMÄ



Kuva 4 Suomen korkeakoulutusjärjestelmä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Koulutusjärjestelmäkaavio).

Suomen korkeakoulujärjestelmä on ammattikorkeakoulut ja yliopistot kattava ns. duaalimalli. Opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla ammattikorkeakouluja on 21 kappaletta ja yliopistoja 13 kappaletta. Yliopistoissa korostuu tieteelliseen tutkimukseen perustuva opetus, kun taas ammattikorkeakouluissa koulutusta toteutetaan työelämän tarpeiden mukaisesti ja käytännönläheisesti. Ammattikorkeakoulujen tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan keskiössä on soveltava tutkimus- ja kehitystyö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Korkeakoulut, tiedelaitokset ja muut julkiset tutkimusorganisaatiot.)

Ammattikorkeakoulut ovat lähtökohtaisesti monialaisia ja alueellisia korkeakouluja, joiden toiminta ohjautuu työelämälähtöisyyteen ja alueelliseen kehitykseen. Niiden tehtävänä on koulut-

taa opiskelijoiden työvalmiuksia vaaditulle tasolle ja valmistaa opiskelijat ammatillisiin asiantuntijatehtäviin. Ammattikorkeakoulujen tulee tehdä alueellista kehittämistä tukevaa työtä, alueen elinkeinorakennetta uudistavaa soveltavaa tutkimus, kehittämis- ja innovaatiotyötä ja taiteellista työtä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Korkeakoulut, tiedelaitokset ja muut julkiset tutkimusorganisaatiot.)

Ammattikorkeakouluissa voidaan suorittaa kahdenlaisia ja eri tasoisia tutkintoja eli ammattikorkeakoulututkintoja sekä ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. Ylemmissä ammattikorkeakoulututkinnoissa vaaditaan pohjaksi ammattikorkeakoulututkinto tai joku muu korkeakoulututkinto. Tämän lisäksi vaaditaan kyseistä tutkintoa varten vähintään kahden vuoden edellisen tutkinnon jälkeistä työkokemusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Korkeakoulutus.)

Yliopistoissa on mahdollista suorittaa alempia sekä ylempiä korkeakoulututkintoja, ja niiden lisäksi vielä tieteellisiä, taiteellisia ja ammatillisia jatkotutkintoja. Ylempään korkeakoulututkintoon vaaditaan aina alempi korkeakoulututkinto tai sitä vastaava koulutus pohjaksi. Yliopistoissa jatkotutkinnot ovat tohtorin tutkinnot sekä lisensiaatin tutkinnot. Näiden tutkintoja aloittamista varten tarvitaan ylempi korkeakoulututkinto tai sitä vastaava tutkinto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2020. Korkeakoulut, tiedelaitokset ja muut julkiset tutkimusorganisaatiot.)

3.2 Kajaanin ammattikorkeakoulu

Kajaanin ammattikorkeakoulu lyhenteeltään KAMK on vuonna 1992 toimintansa aloittanut ammattikorkeakoulu Kajaanissa. KAMK vakinaistettiin ensimmäisten ammattikorkeakoulujen joukossa vuonna 1996 ja siellä on opiskeltavissa viittä eri koulutusala, liiketalouden, matkailun, liikunnan, sairaan- ja terveydenhoidon ja insinöörin koulutusalat. Vuosien varrella KAMKissa opiskeltavien koulutusohjelmien määrä on kasvanut siten, että vuonna 2020 suomenkielisiä koulutuksia on yhteensä 15 ja englanninkielisiä koulutuksia on yhteensä viisi. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2020.)

3.3 Järjestö- ja yhdistystoiminta sekä opiskelijajärjestöt Suomessa

Suomessa on yhdistymisvapaus, mutta se ei automaattisesti tarkoita sitä, että kuka tahansa sai perustaa yhdistyksen tai järjestön, miten tahansa. Suomessa on kahdenlaisia yhdistyksiä, rekisteriin merkittyjä sekä rekisteriin merkitsemättömiä yhdistyksiä. Myös rekisteriin merkitsemättömiä yhdistyksiä ja niiden sääntöihin vaikuttaa yhdistyksen ja yhteiskunnan suhteita koskettava lain-säädäntö, mutta muuten niiden toimintaa ei juurikaan rajoiteta. Rekisteriin merkittäväksi aiotun yhdistyksen säännöt täytyvät olla lainmääräysten mukaiset. (Loimu 2000, 14.)

Suomessa toimivat opiskelijajärjestöt ovat itsenäisiä, opiskelijoiden itsensä hallinnassa sekä puoleettomasti sitoutumattomia. Suomen korkeakouluissa vaikuttavia järjestöjä ovat ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien kattojärjestönä toimiva Suomen opiskelijakuntien liitto (SAMOK) ja yliopistojen ylioppilaskuntien kattojärjestönä toimiva Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL). Valtakunnallisena opiskelija- ja korkeakoululiikunnan yhteistyöorganisaationa toimii Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL). Toisella asteella toimivat Suomen Lukiolaisten Liitto (SLL), Suomen Ammattiin Opiskelevien Keskusliitto (SAKKI) ja Suomen Opiskelija-Allianssi (Osku ry). (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 35-36.)

Ylioppilaskunta-asetus sanelee sen, että jokaisen yliopistossa opiskelevan tulee kuulua ylioppilaskuntaan, toisin kun ammattikorkeakoulussa jäsenyys on vapaaehtoista, vaikka yleensä kannattavaa, koska opiskelijayhdistykset ovat vastuussa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja edunvalvonnasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 35-36.)

Ammattikorkeakoulujen kattojärjestön ja ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien toiminta on velvoitettu ammattikorkeakoululain (932/2014 41§) mukaisesti (liite 1). Ammattikorkeakoulussa on opiskelijakunta, jonka jäseniksi voivat kuulua tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevat opiskelijat. Opiskelijakunnan tarkoitus on edistää jäsentensä hyvinvointia sekä parantaa heidän asemaansa yhteiskunnassa. Opiskelijakunnan tehtävänä johdattaa aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen. Opiskelijakunnan erityisenä tehtävänä on valita opiskelijaedustajat ammattikorkeakoulun toimielimiin sekä osallistua opiskelijoiden terveydenhuoltoon koskevien tehtävien toteuttamiseen. Laki velvoittaa, että jokaisella ammattikorkeakoululla tulee olla opiskelijakunta. Opiskelijakunta on lakisääteinen, julkisoikeudellinen yhteisö ja sillä on itsehallinto. (L 932/2014.)

3.4 Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO

Opiskelijakunnan nimi on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta ja siitä voidaan käyttää lyhennettä KAMO. Englanninkielisesti opiskelijakunnasta käytetään nimeä The Student Union of Kajaani University of Applied Sciences. Opiskelijakunta noudattaa toimissaan ammattikorkeakoululakia, opiskelijakunnan sääntöjä ja sitä tukevia sääntöjä sekä Suomen lakia. Opiskelijakunnan säännöt tekevät sen hallitus, jotka edustajisto hyväksyy ja ne vahvistaa Kajaanin ammattikorkeakoulun rehtori. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

Opiskelijakunta KAMO on virallisesti 28.5.1998 perustettu lakisääteinen edunvalvonta- ja palveluorganisaatio, jonka tarkoitus on ollut alusta asti tehdä konkreettisia asioita opiskelijoiden puolesta. Opiskelijakunnan toiminta perustuu ammattikorkeakoululakiin (L 932/2014, 41§), joka määrittää sen olemassaolon. (Ahoniemi 2015, 24.)

Vielä vuoteen 2005 saakka opiskelijakuntien edunvalvonta oli ollut opiskelijoiden pyörittämien rekisteröityneiden yhdistysten vastuulla, kunnes tapahtui muutos ammattikorkeakoululaissa. Tämä oli huomattava muutos, koska nyt edunvalvontaa hoitaa lainsäädöllinen ja kiinteästi korkeakoulun läheisyyteen kuuluva julkishallinnollinen yhteisö. Opiskelijakunta KAMOLle laadittiin strategia vuonna 2015, koska aiempaa strategiaa ei ole ollut, ja toiveena olikin, että toiminta olisi suunnitelmallisempaa ja sillä olisi selkeät suuntaviivat. (Ahoniemi 2015, 24.)

30.9.2006 Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat ry lakkautettiin virallisesti ja uuden opiskelijakunnan nimeksi 1.6.2006 annettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. Lain antaman julkisoikeudellisen yhteisön aseman kautta opiskelijakunta pystyi ottamaan parempaa jansijaa ammattikorkeakoulussa ja pystyi vahvistamaan toimintaansa huomattavasti. (Ahoniemi 2015, 24.)

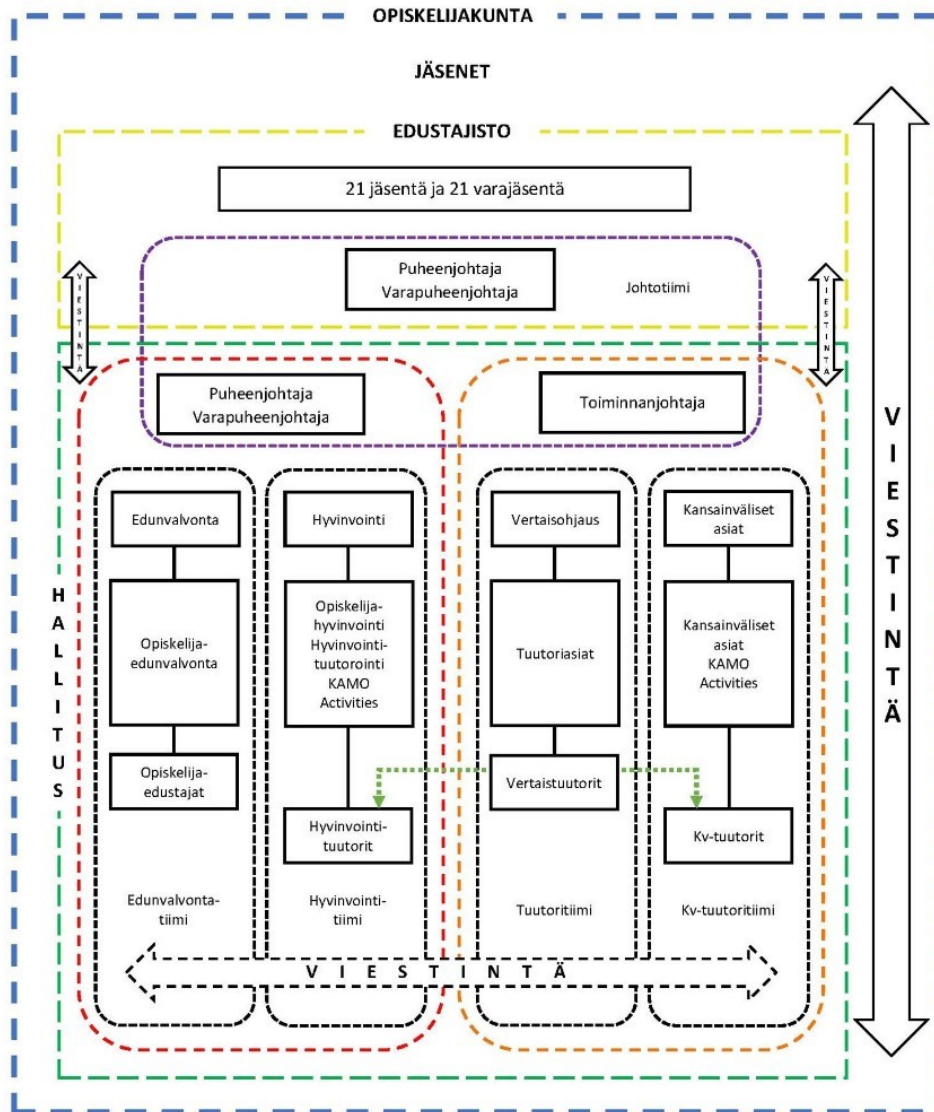
Opiskelijakunta KAMO sisältää kaksi eri organisaatiota eli edustajiston ja hallituksen. Edustajisto on KAMOn ylin päätäntävaltaa käyttävä elin. Edustajiston toimikauden kesto on yksi kalenterivuosi. Edustajistoon valitaan 21 jäsentä sekä 21 varajäsentä. Edustajisto valitaan henkilökohtaisella suhteellisella listavaalilla ehdolle asettuneista vaalikelpoisista jäsenistä. Edustajistovaali järjestetään vuosittain loka-marraskuussa. Edustajistovaalien järjestämisestä vastaa edustajiston valitsema keskusvaalilautakunta. Edustajiston sihteerinä toimii toiminnanjohtaja.

Ennen toimikauden alkua edustajisto kokoontuu ensimmäisen kerran järjestäytymiskokoukseen. Järjestäytymiskokouksessa todetaan edustajiston kokoonpano, edustajisto valitsee itselleen puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan sekä muut toimihenkilöt. Mikäli ehdokkaita on enemmän kuin yksi kappale tehtävää kohden, niin valinta tehdään suljetulla lippuäänestyksellä. Tasatilanteessa lopputuloksen määrittää arpa. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

Edustajiston järjestäytymiskokous valitsee opiskelijakunnan hallituksen ja sen toimihenkilöt, sekä toimihenkilöiden määrän. Opiskelijakunnan hallituksessa tulee olla puheenjohtajan lisäksi vähintään viisi ja enintään seitsemän hallituksen jäsentä, joiden kaikkien tulee olla vaalikelpoisia opiskelijakunnan jäseniä. Hallituksen puheenjohtajaa kutustaan myös opiskelijakunnan puheenjohtajaksi. Hallitus valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan ja sopii keskinäisestä työnjaostaan järjestäytymiskokouksessaan. Opiskelijakunnan hallituksen toimintaa ohjaa toiminnanjohtaja, jonka hallitus valitsee ja, joka on opiskelijakunnan ainut vakituisesti palkattu työntekijä. Toiminnanjohtaja toimii hallituksen sihteerinä ja tämän estyessä hallitus valitsee uuden sihteerin keskuudestaan. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

Hallituksen tehtävä on vastata operatiivisesta työskentelystä opiskelijakunnassa. Hallitus käyttää opiskelijakunnan hallinto – ja toimeenpanovaltaa. Hallituksella on mahdollisuus perustaa tiimejä tai työryhmiä, joiden tehtävänä on edesauttaa opiskelijakunnan suunnitelmien toteuttamista. Työryhmien tehtävänä on olla hallitukselle neuvoa antavia toimitelmiä. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

Alla olevassa kuvassa on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn organisaatiokuva.



Kuva 5 Organisaationkaavio (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, Organisaatiokaavio (Kallunki, 2014, täyd. Ahoniemi 2015, Nukari, Roivainen ja Turunen 2018).

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn organisaatiokaaviossa käy ilmi, että toiminnan keskiössä on opiskelija. Opiskelijakunnan luo sen jäsenet, jotka valitsevat joukostaan edustajiston. Edustajisto valitsee itselleen puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan, sekä opiskelijakunnan hallituksen puheenjohtajan sekä hallituksen. Toiminnan tarkastajana työskentelee toiminnanjohtaja. Hallituksen puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja ovat edunvalvonnan ja hyvinvoinnin päältä katsojia, kun taas toiminnanjohtaja vertaisohjauksen ja kansainvälisten asioiden päältä katsoja. Viestinnän tulee kulkea hallituksen sisällä toimijalta toimijalle, hallitukselta edustajistolle ja edustajistolta jäsenille.

Opiskelijakunnan tärkein tehtävä on opiskelijoiden edunvalvonta. Opiskelijakunta KAMO toimii opiskelijoiden ja ammattikorkeakoulun välisenä viestinviejänä molempiin suuntiin sekä huolehtii,

että yhteiskunnalliset opiskelijoita koskettavat asiat tulevat opiskelijoiden tietoisuuteen. Edunvalvonnan idea on luoda opiskelijoille tasa-arvoinen sekä yhdenmukainen asema opinnoissa ja hyvinvoinnissa. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

Edunvalvonta painottuu erityisesti koulutus- ja sosiaalipolitiikan saralle. KAMO tehtävänä on vahvistaa, että opiskelijoiden tutkinto- ja arviointisäännöt menevät Kajaanin ammattikorkeakoulun omien säästöjen mukaisesti. Jos mietitään käytännöllisiä työkaluja opiskeluedunvalvonnassa, niin KAMOSSA se tarkoittaa kannanottojen ja lausuntojen tekemistä. Kannanottoja tehdään, mikäli opiskelijoiden asemaan kohdistuu sitä heikentäviä tekoja tai ajatuksia valtakunnallisesti tai paikallisesti. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

Opiskelijakunta KAMO edustaa kaikkia Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelevia opiskelijoita. KAMON yhtenä tehtävänä on opiskelijoita koskettavien sopimusten tekeminen yhdessä KAMKin kanssa. KAMON ja KAMKin välillä on strateginen kumppanuus, jonka tarkoituksena on parantaa ja syventää yhteistyötä pelkkää lainsäädännöllistä toimintaa syvemmälle. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

4 Opiskelijahyvinvointi

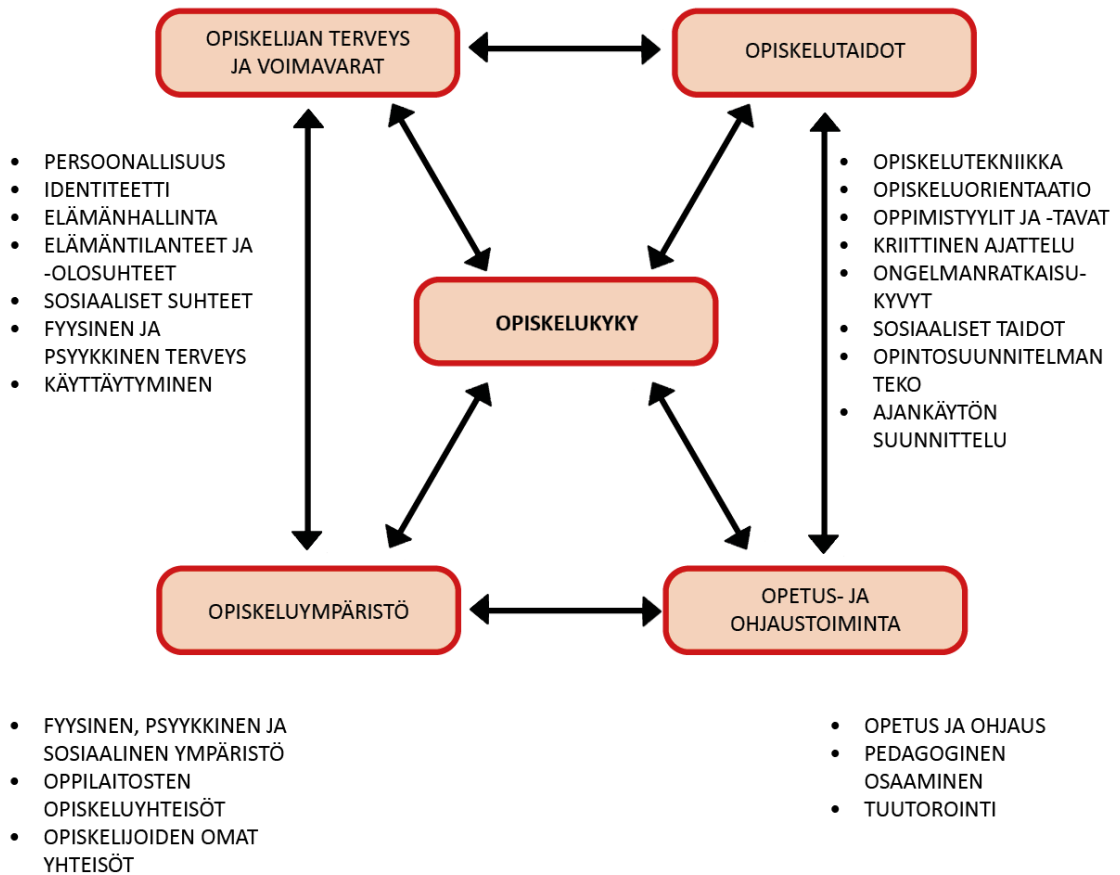
Opiskelu on samaan aikaan yksi suuri elämänvaihe ja myös opiskelijan työ. Omat voimavarat ovat kriittisessä asemassa yhdessä opiskeluympäristön kanssa. Voimavaroihin lasketaan terveystilanne, kyvykkyys, tiedot ja taidot sekä opiskelijan motivaatio opintoja kohtaan. Opiskelijoille tulee taata turvallinen oppimisympäristö, laadukasta opetusta ja kulttuurisesti ajateltua positiivista ilmapiiriä. Opiskeluterveydenhuollon tulee sisältää kaikki opiskeluun ja tähän elämänvaiheeseen liittyvät terveyteen vaikuttavat seikat. Opiskelijat ovat opiskeluvaiheessa kahden suuren muutoksen keskiössä. Nuorilla ja nuorilla aikuisilla on edessä aikuistumisen ja itsenäistymisen vaiheet ja samaan aikaan pyritään suorittamaan tutkintoon suunnattuja opintoja, jotta saisi riittävät valmiudet lähteä kohti työelämää. Tämä työ vaatii nuorelta paljon voimavaroja, koska tässä tilanteessa joutuu tekemään paljon elämää mullistavia päätöksiä, joita ei ole tarvinnut välttämättä tehdä aikaisemmin. Myös omien opintojen suunnittelu ja ajankäyttö on usein aivan uutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 21.)

4.1 Opiskelukykyyhin vaikuttavat tekijät

Opiskelu on opiskelijan työ ja samalla tavoin kuin työntekijät yrityksissä tarvitsevat työkykyä, niin myös opiskelijat tarvitsevat opiskelukykyyä. Opiskelu vaatii tiettyjä fyysisiä ja psyykkisiä avuja, riittävän laadukasta opetusta sekä opiskelua varten asianmukaista oppimisympäristöä. Opiskelija on itse vastuussa opintojensa suunnittelusta ja ajankäytöstä, sekä omista valinnoistaan opiskeluihin liittyen. Ajallaan etenevät opinnot eivät ole itsestään selvyys, vaan pohjalta täytyy löytyä riittävää motivaatiota sekä useita erilaisia valmiuksia ja taitoja opintojen suhteen. Opiskelukykyyhin vaikuttavat tekijät ovat kovin samankaltaisia kuin yleensäkin työkykyyn vaikuttavat tekijät. Näitä tekijöitä ovat terveys ja voimavarat, työympäristö, työyhteisö ja ammatillinen osaaminen sekä opiskelukykyyhin vaikuttavat tekijät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42.)

Seuraavalla sivulla olevassa kuvassa näytetään opiskelijoiden opiskelukykyyhin vaikuttavat tekijät.

OPISKELUKYKYMALLI



Kuva 6 Opiskelukyky malli (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42).

Opiskelija vaikuttaa itse ensisijaisesti omaan opiskelukykyynsä ja tässä tilanteessa nämä vaikuttavat tekijät ovat hänen terveytensä ja voimavaransa. Voimavaroiksi luokitellaan opiskelijan persoonallisuus, itsetuntemus, sen hetkinen elämäntilanne, sosiaaliset suhteet, terveydentila sekä muut terveyteen vaikuttavat tottumukset käyttäytymisessä. Näitä voimavaroja voimistavia tekijöitä kuitenkin on olemassa. Myönteinen elämänsäsenne vahvistaa voimavaroja, kuten myös varma ja taattu taloudellinen toimeentulo. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42.)

Opiskelukykyä ajatellen merkittävässä roolissa on opiskelijan opiskeluun liittyvät taidot. Opiskelutekniset asiat ovat väistämättä tärkeässä osassa, kuten myös opiskeluorientaatio eli mitä opinnot oikeastaan merkitsevät opiskelijalle. Opiskelijan on hyvä tiedostaa omat oppimistyyli- ja tapansa sekä metakognitiiviset tiedot ja taidot. Omien tietojen ja taitojen ymmärtäminen on opis-

kelukykyyn merkittävästi liittyviä seikkoja. Kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyvyt sekä sosiaaliset taidot, kuten esimerkiksi esiintymistaidot vaikuttavat myös selkeästi opiskelukykyyn. Teknisiä opiskelutaitoja ovat puolestaan tiedonkeruu- ja tiedonkäsittelytaidot. Näitä taitoja tulee käytettyä esimerkiksi tentteihin lukiessa, muistiinpanoja tehdessä tai vaikka tietolähteiden käytössä. Korkeakouluopiskelijan tulee osata laatia itselleen sopiva opintosuunnitelma ja hallita oma ajankäyttönsä. Opiskelutaitojen puutteella on automaattisesti vaikutuksia opiskeluun ja sitä mittaviin tuloksiin. Tällöin työmäärät lähtevät helposti kasvuun, mikä aiheuttaa stressiä ja vaikuttaa opiskelumotivaatioon negatiivisella tavalla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 42.)

Opiskelukykyyn merkittävästi vaikuttava tekijä on, että opiskelija saa riittävän pätevää opetusta ja ohjausta. Opiskelijan täytyy pystyä olemaan hyvässä vuorovaikutuksessa opettajien kanssa ja palautteen anto ja arviointi on oltava molemminpuolisesti asiallista ja kehittävää. Tuutoriopettajien rooli on tärkeässä asemassa opiskelijan opintojen aikana. Opiskelijan edun mukaista on, jos opiskelija pääsee luontevasti mukaan opiskelijayhteisöön ja sen toimintaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

Opiskeluympäristö ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö. Fyysinen ympäristö sisältää erilaisia oppimisympäristöjä ja fyysisiä opiskeluolosuhteita. Kuinka opinnot on järjestetty, millaiset opetusvälineet tai tilat, missä opiskelijat voivat viettää taukojaan ovat kaikki fyysisiä opiskeluympäristöjä. Opiskelu yhteisöiksi lasketaan opiskelijalle koulussa muodostuneet yhteisöt sekä hänen omat yhteisönsä. Psyykinen ja sosiaalinen opiskelu ympäristö muodostuu taas siitä, miten koulun henkilökunta ja opettajat sekä opiskelijat ovat keskenään kanssakäymisessä. Millainen opiskeluilmapiiri oppilaitoksessa on tai, millaisia opiskelijayhteisöjä on kuuluvat kaikki psyykkiseen ja sosiaalisen opiskelu ympäristöön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

Oppilaitoksen ohjenuorat, arvot ja yleiset käytännöt vaikuttavat kaikki opiskelukykyyn merkittävästi. Mikäli henkilökunnalla on näkyvästi erimielisyyksiä, niin se vaikuttaa eittämättä opiskelijoiden asenteisiin ja voi vaikuttaa myös heidän opiskelumotivaatioonsa negatiivisella tavalla. Rauhallisen ja turvallisen tuntuksen oppimisilmapiirin ja oppimisympäristön luominen tapahtuu tasavertaisella kohtelulla, osallistamismahdollisuuksilla ja kannustavalla asenteella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

Kuten aiemmasta on käynyt ilmi niin opiskelukyky ei muodostu pelkästään yhdestä elementistä, vaan osatekijöitä on useita. Jotta opiskelukykyä saataisiin parannettua mahdollisimman tehokkaasti, täytyy keskittyä useampaan kuin yhteen osa-alueeseen tasapainoisesti. Jos esimerkiksi

opiskelijan terveys on heikommassa asemassa kuin muut osa-alueet, niin tilannetta voidaan tasapainottaa parantamalla opiskelutaitoja sekä opiskeluympäristöä. Mikäli opiskelutaidot ovat kehnot, niin tilannetta voidaan parantaa opetuksen ja ohjauksen tehostamisella tai kasvattamalla opiskelijan itsetuntoa ja etsimällä hänelle oikeanlaiset työskentelymetodit. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

Sosioekonomiset, kulttuurilliset ja ympäristön puitteet vaikuttavat omalta osaltaan opiskelukyvyn. Hyvinvointi- ja terveystalveluiden tarjonta oppimisympäristössä vaikuttavat luonnollisesti opiskelijoiden voimavaroihin, opiskelutaitoihin ja hyvinvointiin vaihtoehtoisesti positiivisella tai negatiivisella tavalla. Opiskelukyvyyttömyyttä muodostuu helposti, jos opiskelija ei saa riittävästi tukea opiskeluympäristöltä, opinnot ovat vaikeusasteeltaan liian haastavia tai jos opiskelija on kyvytön suoriutumaan tehtävistään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43.)

Ympäristön tuen puute, liian heikot vaikuttamismahdollisuudet sekä liian suuret vaatimukset työssä luovat puolestaan opiskelijoille stressiä. Usein opiskelijoiden saama ohjaus on lähes olematonta tai ei saada riittävästi tukea sosiaalisessa kanssakäymisessä, mutta yleisin opiskelijoiden stressin syy on kuitenkin opiskeluun liittyvää. Opiskeluun liittyvä stressi syntyy yleensä useamman siihen vaikuttavan tekijän kautta. Itselle luodut korkeat odotukset, tentteihin valmistautuminen ja niiden suorittaminen sekä niiden arviointit luovat stressiä. Myös opiskeluun tarvittavan asenteen puuttuminen, korkeat vaatimukset, palautteen vähäisyys ja opiskeltavien asioiden suuri määrä lisäävät stressiä merkittävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43-44.)

4.2 Liikunnan merkitys opiskelijahyvinvoinnissa

Opiskelijahyvinvointia ajatellen yksi merkittävimmistä hyvinvointia edistävästä tekijöistä on liikunta. Liikunnan vaikutus terveyden on lähtökohtaisesti aina positiivista. Liikunnan on tutkittu vähentävän vakavien sairauksien kuten diabeteksen ja verisuonitautien riskejä huomattavasti. Kovalla fyysisellä rasituksella voidaan vahvistaa ihmisen luuston lujuuutta, sekä vähentää lihomisen riskiä. Lihaskunnan ylläpitämiseksi liikunta on ainut vaihtoehto. Liikunnalla on myös mielenterveydellisiä vaikutuksia ja edistää psyykkistä hyvinvointia sekä vähentää masennuksen ja ahdistuksen riskiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 120.)

Liikunnan merkitys on suoranaissessa yhteydessä opiskeluun. Monipuolinenliikuntaa parantaa opiskelijan fyysistä kuntoa ja auttaa täten jaksamaan paremmin opintojen ohella. Tällöin myös fyysisen loukkaantumisen riski pienenee ja poissaolot vähenevät. Myös aivot pysyvät virkeänä ja

opiskelijat jaksavat keskittyä paremmin opetukseen ja tällä tavoin opetuksesta jälkeen jäämisen riski pienenee. Ryhmäliikunnan merkitys on kunnon kohottamisen lisäksi myös sosiaalisten taitojen kehittämistä. Monipuoliset liikkumismahdollisuudet ja hyväkuntoiset toimitilat voivat puolestaan lisätä motivaatiota opiskelijoiden vapaaehtoiseen liikkumiseen. Arkiliikunta on myös tärkeässä asemassa opiskelijoiden hyvinvoinnissa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2006, 122.)

KAMKissa opiskelijaliikunnan tuottamisesta vastaa KaMove. Tarkoituksena on tuottaa matalan kynnyksen liikuntapalveluja, jotta jokainen liikunnasta kiinnostunut opiskelija voisi osallistua ilman suurempia edellytyksiä ja vaatimuksia. Liikuntapaikkoina on käytössä koulun liikuntatilat ja lähialueen ympäristö. Tarjonnassa on palloiluvuorot, ohjattu ryhmäliikunta sekä opiskelijoille itsenäisesti käyttöön tarkoitettut kuntosalit. Tavoitteena on, että opiskelijat voivat edistää hyvinvointiaan ja taata mahdollisuus liikuntaa koko opiskelujen keston ajan. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, 2020.)

5 Opinnäytetyön aineistonkeruu

Opiskelijakunta KAMOlta saatu toimeksianto oli kerätä opiskelijoilta tietoa KAMOn toiminnan ja palveluiden laadun kehittämiseksi. Toimeksiantaja halusi selvittää, miten nykyisellä tavalla tuotetut toiminnot ja palvelut koetaan ja miten niitä voitaisiin kehittää opiskelijoille sopivimmiksi. Opiskelijakunnat ovat tällä hetkellä isojen muutoksien keskellä, koska toiminta on ollut pitkään samankaltaista ja opiskelijat huomaavat, että toiminnassa ei tapahdu juurikaan uudistumista. Opiskelijakunnan on tärkeää toimintansa jatkumisen kannalta pystyä muuntautumaan opiskelijoiden tarpeiden mukaisesti. Opiskelijakunnan toiminta on tarkoitettu asiakkaita eli opiskelijoita varten. Opiskelijat vaativat koko ajan enemmän ja enemmän opiskelijakunnilta ja niiden toimijoilta, joten tällaisella tutkimukselle on tällä hetkellä tarvetta.

Mikäli tuotettu palvelu ei tavoita kohdeyleisöä toivotulla tavalla tai palvelua ei koeta palveluntarjoajan toivomalla tavalla, niin on tärkeää tarkastaa siihen johtavat syyt. Palveluiden kuiluanalyysimalli on tämän työn kannalta keskeinen. Mallin avulla on mahdollista kertoa, mitkä asiat eivät kohtaa palveluntarjoajan ja asiakkaan kohdalla. Mallin avulla voidaan selvittää kuilujen suuruudet ja niiden paikkaamiseen tarvittavat toimenpiteet.

Tutkimustavoitteen saavuttamisen kannalta tarkoituksenmukaisinta oli tehdä kyselytutkimus opiskelijoille. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa valitaan suurempi perusjoukko ja saadaan sitä kautta isompi otanta. Kajaanin ammattikorkeakoulussa on yli 2200 opiskelijaa ja opiskelijakunnalla on yli 1000 jäsentä. Kysely lähetettiin kaikille opiskelijoille riittävän vastausmäärän saamiseksi. Tutkimusongelman tavoitteen saavuttaminen edellytti vastauksen saamista vähintään 50 opiskelijalta.

Tutkimuksen aineiston keräämisen työkaluna käytettiin opiskelijoille suunnattua kyselylomaketta. Kyselylomakkeen kysymykset muotoutuivat yhdessä toimeksiantajan kanssa mietittyjen tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteena oli kerätä tietoa opiskelijahyvinvoinnin näkökulmasta toiminnan ja palveluiden laadulliseksi kehittämiseksi sekä kerätä informaatiota tapahtumien päivittämiseksi. Opiskelijahyvinvoinnissa keskiössä on opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät ja kuinka niihin voidaan vaikuttaa kyselyn avulla.

Toteuttamistavaksi valikoitui kyselylomake, joka tehtiin Microsoftin Forms-työkalulla. Työkalu oli helppokäyttöinen ja sillä kerättävät vastaukset oli helppo siirtää niiden jatkokäsittelyä ja analy-

sointia varten käytettyyn Microsoft Excel-työkaluun. Digitaalisen kyselyn lisäksi oli tarkoitus suorittaa koululla kasvokkain tehtävä kysely, mikä ei kuitenkaan onnistunut, koska koulu suljettiin koronaepidemian vuoksi.

Kysymykset valittiin yhdessä KAMOn toiminnanjohtajan kanssa puhelimitse käydyn keskustelun kautta. Kyselyn ensimmäinen versio lähetettiin testiryhmälle, joka koostui KAMOn hallituksen opiskelijaedustajista, sekä KAMOn edustajiston puheenjohtajistosta. Ensimmäisen version jälkeen testiryhmältä kysyttiin palautetta todellista kyselyä varten. Testikyselyn tavoitteena oli testata kyselyn toimivuus sekä tarkastella kysymysten muotoilua uudelleen. Alkuperäisten kysymysten muotoa muokattiin hieman kerätyn palautteen perusteella. Kysely tehtiin suomeksi sekä englanniksi, jotta kaikki KAMKin opiskelijat pystyivät vastaamaan kyselyyn.

Kyselylomakkeessa (Liite 2) olleet kysymykset olivat muodoltaan monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä sekä asteikkoja. Monivalintakysymykset olivat yhtä kysymystä lukuun ottamatta pakollisia vastattavia kysymyksiä. Avoimet kysymykset olivat pakollisia vastattavia kysymyksiä lukuun ottamatta kahta lopussa ollutta kysymystä, joissa pyydettiin antamaan vapaamuotoista palautetta toiminnasta sekä, missä kysyttiin vastaajan yhteystietoja. Kaikkiin asteikkokysymyksiin vastaaminen oli pakollista. Kysymyksiä kyselyssä oli yhteensä 15 kappaletta.

Kysely oli avoinna kahden viikon ajan. Yhdessä toimeksiantajan kanssa koimme, että kaksi viikkoa on riittävä aika vastata kyselyyn sekä siinä ajassa kyselyä ehditään markkinoida riittävästi sopivan vastausmäärän saamiseksi. Vastauksia kertyi yhteensä 81 kappaletta, mikä oli tutkimuksen suorittamiseksi määrällisesti riittävä.

Kun kyselystä saadut tulokset oli käsitelty ja analysoitu, niin ne raportoitiin toimeksiantajalle jatkotoimenpiteitä varten. Raportista tehtiin johtopäätökset ja niiden perusteella arvioitiin, että onko tutkimuksesta saatuja tuloksia mahdollista hyödyntää palveluiden laadun parantamisessa ja toiminnan kehittämisessä.

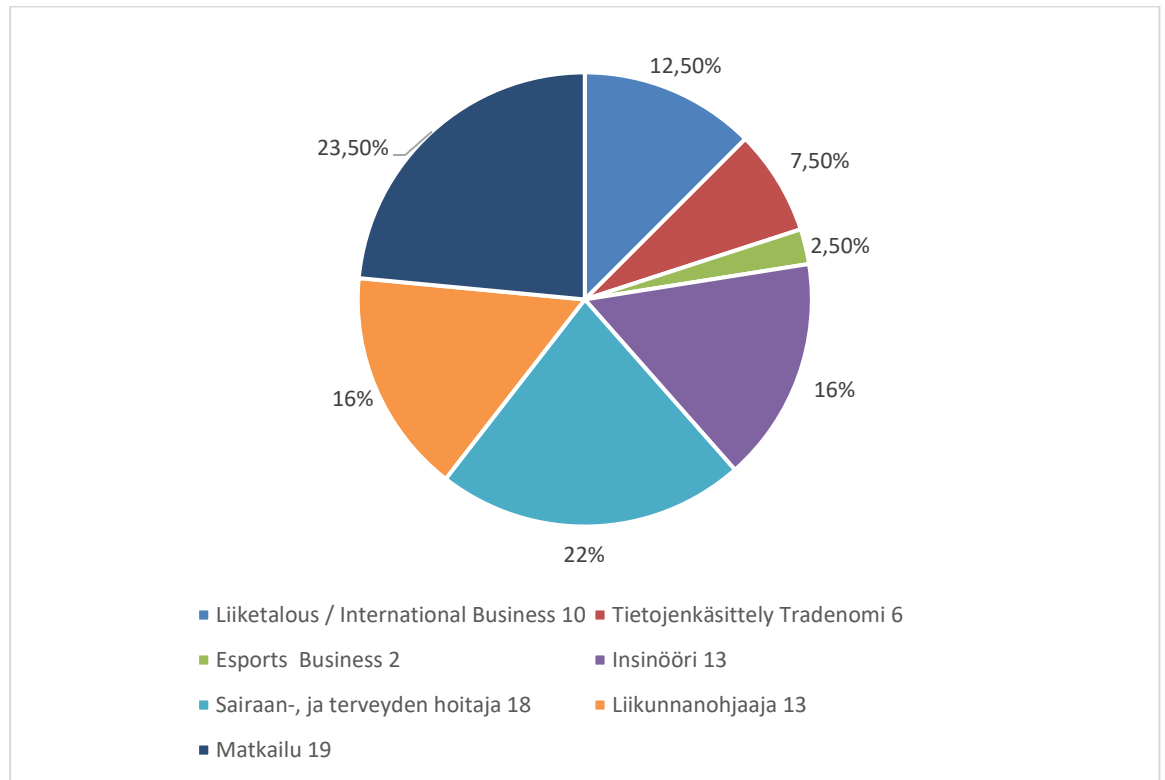
6 Tulosten esittely ja analysointi

Kyselyn alussa oli johdanto (liite 2), jossa kävi ilmi kyselyn lähtökohtainen tarkoitus. Johdannossa kävi ilmi organisaatio, jota kysely koskee sekä tämän kyseisen organisaation toiminnan tavoitteet. Vastausmäärän kasvattamiseksi tuotiin esille, että kyselyyn vastaamalla on mahdollista voittaa palkinto jättämällä omat yhteystiedot kyselyn lopussa. Johdanto tehtiin suomeksi ja englanniksi, jotta jokaisella KAMKin opiskelijalla oli mahdollisuus vastata kyselyyn.

Vastauksia kyselyyn kertyi yhteensä 81 kappaletta. Kaikista KAMKin opiskelijoista laskettu vastausprosentti kyselyllä oli siis noin 3,5%. Vastausprosentti on vähäinen, mutta etukäteen ajateltuna odotettu. Keskimääräinen vastausaika kyselyyn vastatessa oli 10 minuuttia ja 32 sekuntia.

Kyselyn ensimmäinen ja toinen kysymys käsittelivät vastaajien taustatietoja. Molemmat kysymykistä olivat pakollisia kysymyksiä. Ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin selvittää, minkä alan opiskelija vastaaja on. Vaihtoehtoina kysymyksessä oli kaikki KAMKissa opskeltavat alat. Kysymyksestä saadusta tiedosta kävi ilmi, että kuinka moni kunkin alan opiskelijoista vastasi kyselyyn.

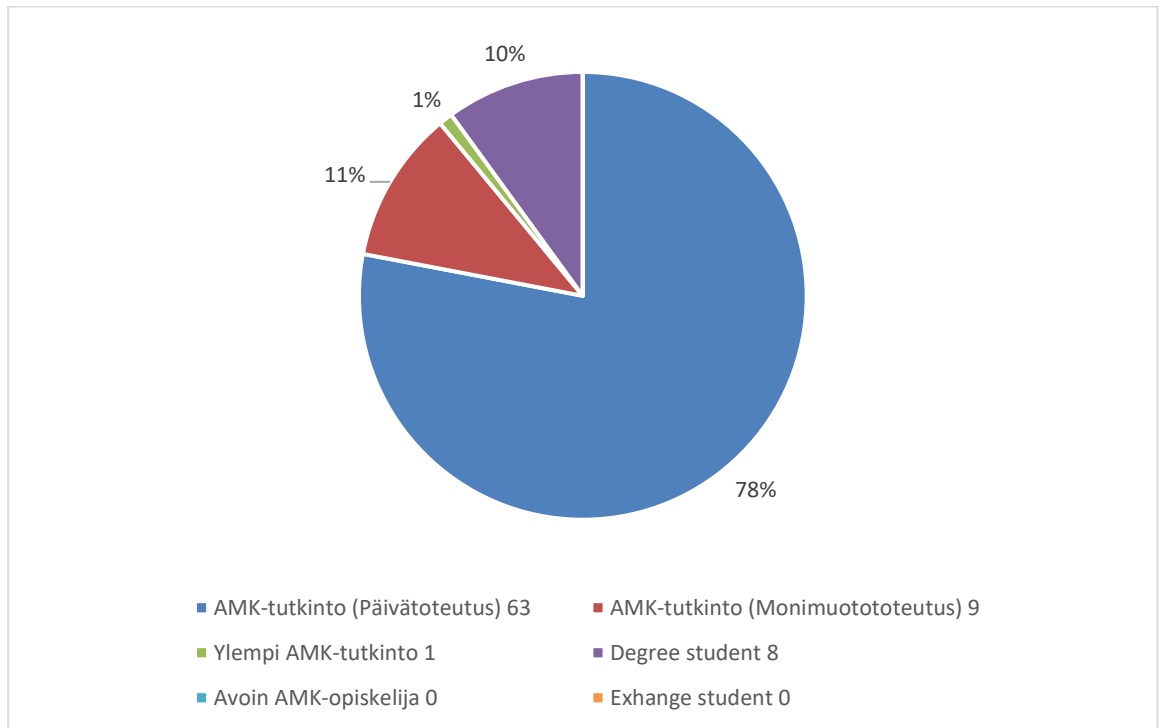
Taustatietokysymykseen vastanneista 10 kappaletta oli liiketalouden- tai International Business -opiskelijoita (kuva 7). Kuusi kappaletta vastaajista oli tietojenkäsittely tradenomeja tai Bachelor's Degree in Business Information -opiskelijoita. Kaksi kappaletta vastaajista oli Esports Business -opiskelijoita. Vastaajista 13 kappaletta oli insinööriopiskelijoita. 18 kappaletta vastaajista oli sairaan-, ja terveydenhoitaja- sekä Nursing -opiskelijoita. Vastaajista 13 kappaletta oli liikunnanohjaaja- ja Sports and Leisure Management -opiskelijoita. Ja lopuksi 19 kappaletta vastaajista oli matkailun- ja Tourism -opiskelijoita. Vähiten vastauksia saatiin Esports Business -opiskelijoilta ja eniten vastauksia saatiin matkailun- ja Tourism -opiskelijoilta.



Kuva 7. Minkä alan opiskelija olet? (n=81)

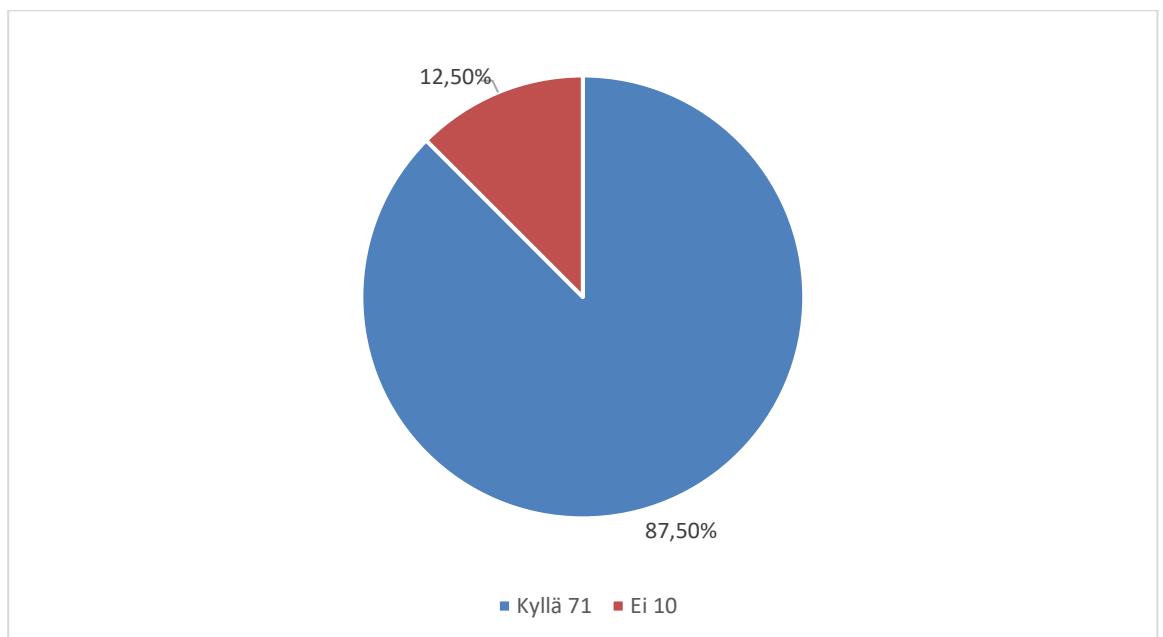
Toinen kysymys käsitteli vastaajan koulutusohjelmaa. Vaihtoehtoina kysymyksessä on kaikki KAMKissa opiskeltavat koulutusohjelmat. Kysymyksestä saaduista tiedoista selvitettiin, mitkä ovat kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden nykyiset koulutusohjelmat.

Vastaajista 63 kappaletta oli päivätoteutuksella suoritettavan ammattikorkeakoulututkinnon suorittavia opiskelijoita (kuva 8). Yhdeksän kappaletta vastaajista oli monimuotototeutuksella suoritettavan ammattikorkeakoulututkinnon suorittavia opiskelijoita. Yksi vastaaja oli ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittava opiskelija. Kahdeksan kappaletta vastaajista oli tutkinnon suorittavia ulkomaalaisia opiskelijoita. Yksikään vaihto-opiskelija tai avoimen ammattikorkeakoulututkinnon suorittava opiskelija ei vastannut kyselyyn. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa opiskelee päivätoteutuksella ammattikorkeakoulututkintoon.



Kuva 8. Mikä on nykyinen koulutusohjelmasi? (n=81)

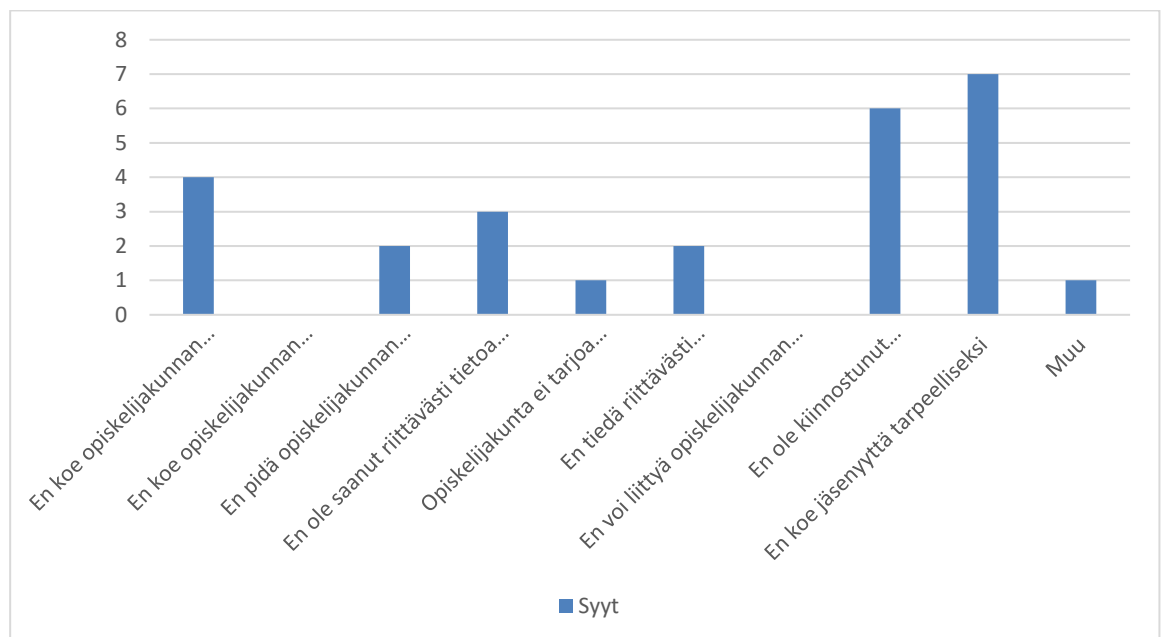
Kysymyksessä kolme kysyttiin, onko vastaaja opiskelijakunta KAMOn jäsen. Vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat kyllä ja ei. Kysymys kolme on jokaiselle vastaajalle pakollinen kysymys. Kaikista vastaajista 71 kappaletta vastasi olevansa KAMOn jäseniä (kuva 9). Puolestaan 10 kappaletta vastaajista vastasi, ettei ole KAMOn jäsen.



Kuva 9. Oletko opiskelijakunnan jäsen? (n=81)

Kysymys neljä oli suunnattu niille vastaajille, jotka vastasivat edellisessä kysymyksessä vaihtoehdon ei. Tarkoituksena oli selvittää syy siihen, miksi vastaaja ei ole KAMOn jäsen. Kysymys oli monivalintakysymys, jossa vastaaja saattoi valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon. Lisäksi kysymyksen viimeisenä vaihtoehtona on kohta muu, jolloin vastaaja voi kirjoittaa vastaukseksi asian, jota ei vaihtoehdoista valmiiksi jo löydy.

Yhteensä kymmenen vastaajan näkemykset hajautuivat. Vastaajista neljä ei kokenut opiskelijakunnan toimintaa mielenkiintoiseksi (kuva 10). Kaksi vastaajaa ei pidä opiskelijakunnan toiminnasta. Kolme vastaajista ei ole saanut riittävästi tietoa opiskelijakunnan toiminnasta. Yhden vastaajan mielestä opiskelijakunta ei tarjoa riittävästi etuuksia opiskelijoille ja kaksi vastaajaa ei tiedä riittävästi opiskelijakunnan jäsenenä saatavista etuuksista. Kuusi vastaajaa ei ollut kiinnostunut osallistumaan mukaan opiskelijakunnan toimintaan, joka tässä tapauksessa tarkoittaa tuutoritoimintaa, KAMOn edustajistoa ja hallitusta. Seitsemän vastaajaa ei kokenut jäsenyyttä tarpeelliseksi. Yksikään vastaajista ei kokenut opiskelijakunnan toiminnan laatua riittämättömäksi. Kohtaan muu saatiin yksi avoin vastaus, jossa vastaaja kertoi, että ei ole liittynyt jäseneksi, koska on kaivannut tehokkaampaa mainontaa.

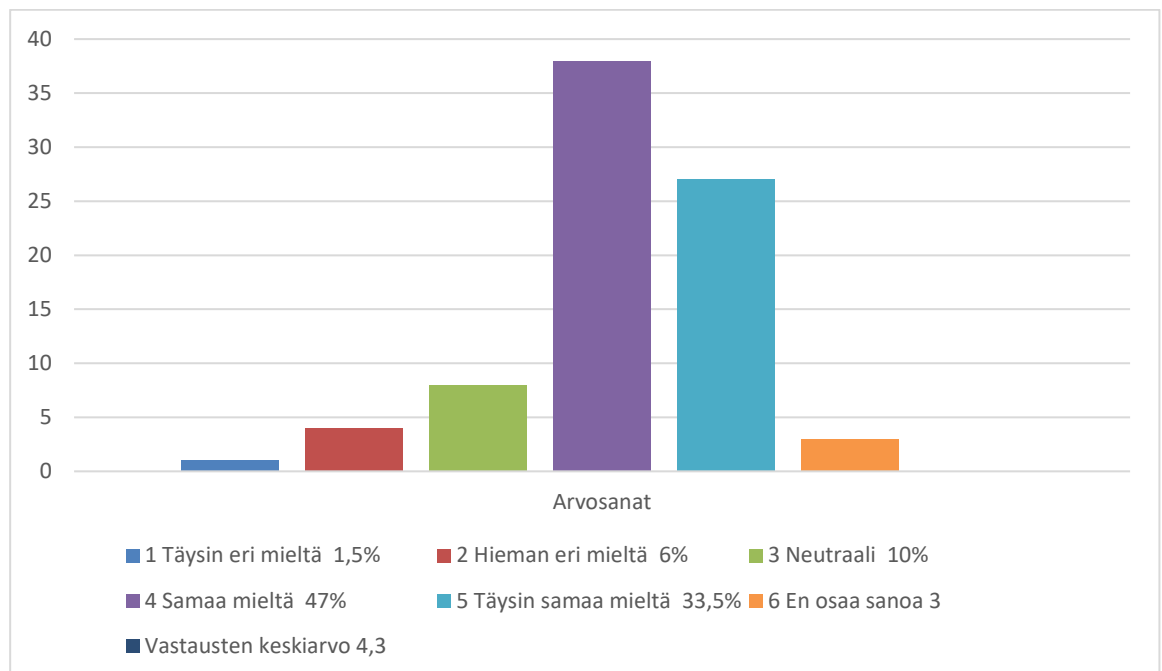


Kuva 10. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei, niin miksi? (n=11)

Kysymyksessä viisi tiedusteltiin mielipiteitä KAMOn järjestämän toiminnan monipuolisuudesta. Kysymykseen vastattiin numeroasteikolla yhdestä kuuteen. Tässä tapauksessa numero yksi tarkoittaa, että vastaaja on täysin eri mieltä ja taas numero viisi tarkoittaa, että vastaaja on täysin

samaa mieltä. Vaihtoehto numero kuusi tarkoitti sitä, että vastaaja ei osaa sanoa mielipidettään väittämään. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollinen.

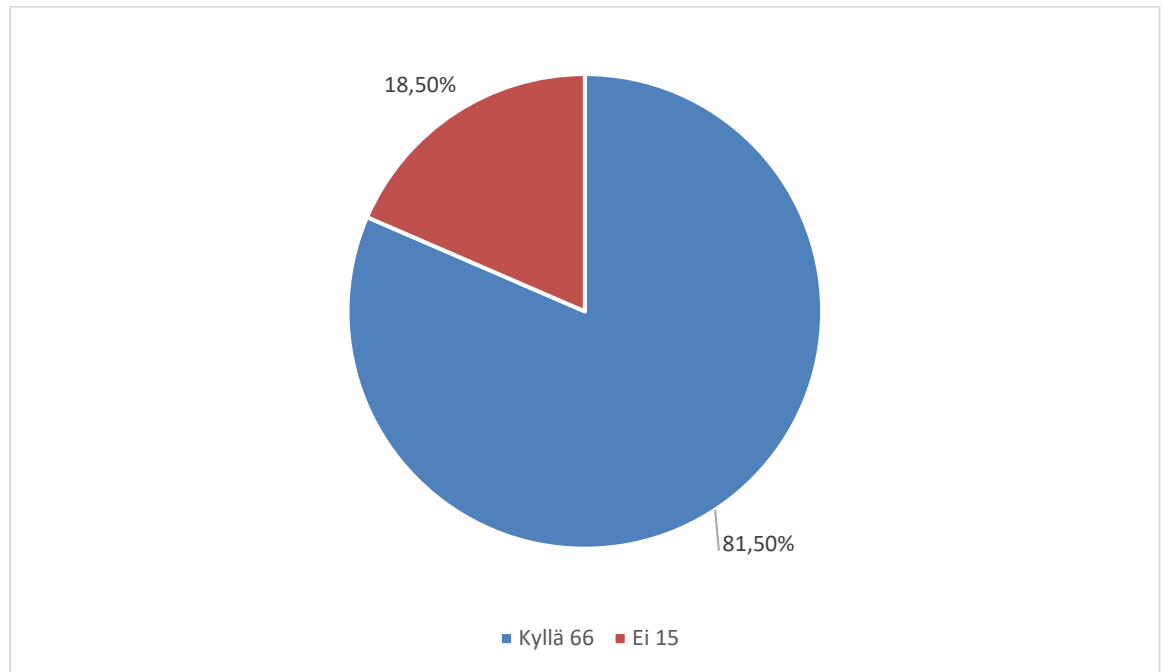
Kysymykseen vastanneista 78 vastasi numeroiden yksi ja viisi väliin. Yksi vastaaja vastasi vaihtoehdon yksi (kuva 11), joka tarkoittaa sitä, ettei hän ole kokenut opiskelijakunnan toimintaa riittävän monipuoliseksi. Neljä vastaaja vastasi vaihtoehdon kaksi ja kahdeksan vastasi vaihtoehdon kolme. Suurin osa vastaajista eli yhteensä 38 vastaajaa vastasi vaihtoehdon neljä. 27 vastaaja vastasi vaihtoehdon viisi, joka tarkoittaa sitä, että vastaajat ovat täysin samaa mieltä kysymyksen väittämästä. Kaikkien näiden vastausten keskiarvo on noin 4,3 eli suurin osa vastaajista kokee opiskelijakunnan toiminnan monipuoliseksi. Kolme vastaaja vastasi vaihtoehdon kuusi eli kyseiset vastaajat eivät osanneet sanoa mielipidettään tähän kysymykseen.



Kuva 11. Opiskelijakunnan järjestämä toiminta on mielestäni riittävän monipuolista. (n=81)

Kysymyksessä kuusi tiedusteltiin, onko KAMOn järjestämällä toiminnalla on positiivisia vaikutuksia vastaajan opiskelukykyyn. Opiskelukyvyllä kysymyksessä tarkoitettiin opiskelijan terveyttä ja voimavaroja, opiskelutaitoja, opiskeluympäristöä sekä opetustoimintaa ja ohjaustoimintaa. Tämä kysymys oli tärkeässä roolissa tiedon keräämiseksi, jotta toimintaa voidaan kehittää hyvinvoinnin osalta. Kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollista.

66 vastaajaa vastasi kysymykseen kyllä (kuva 12). Vastaajista 15 vastasi ei vaihtoehdon. Tuloksista voi nähdä, että huomattavasti suurempi osa kokee, että KAMOn järjestämällä toiminnalla on positiivisia vaikutuksia vastaajien opiskelukykyyn.



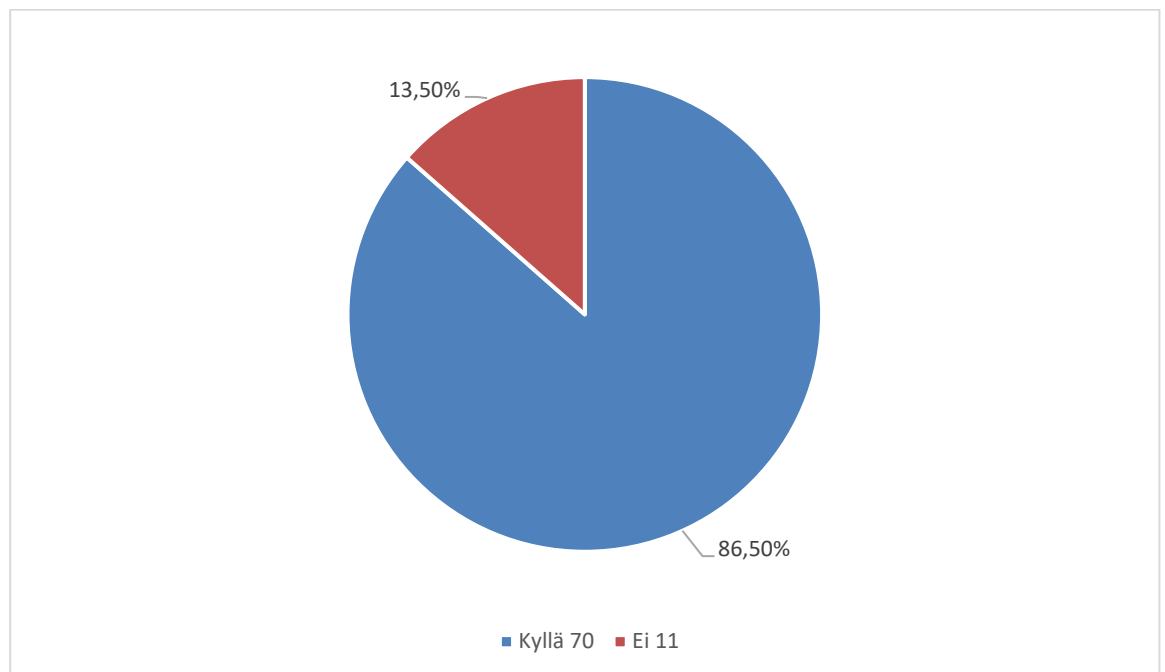
Kuva 12. Koetko, että KAMOn järjestämällä toiminnalla on positiivisia vaikutuksia opiskelukykyysi? (n=81)

Kysymyksessä seitsemän (liite 3) kysyttiin, miten KAMOn toiminta vaikuttaa vastaajan opiskelukykyyn ja miten opiskelijakunta voisi vaikuttaa opiskelukykyyn. Kysymys esitettiin avoimena kysymyksenä. Näin vastaajalla oli mahdollisuus kirjoittaa omin sanoin, miten toiminta vaikuttaa hänen opiskelijakykyynsä ja kuinka opiskelukykyä voitaisiin toiminnan kautta parantaa. Tämän kysymyksen vastaukset olivat tärkeässä roolissa, koska kysymys käsitteli opiskelukykyä ja samalla opiskelijahyvintointia. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollista.

Lähes kaikki niistä 15 vastaajasta, jotka vastasivat kysymykseen seitsemän vaihtoehdon ei, eivät tienneet, miten KAMOn toiminta vaikuttaa heidän opiskelukykyynsä tai kokivat, ettei KAMOn toiminta vaikuta heidän opiskelukykyynsä millään tavalla. Yksi vastaaja toivoi, että otettaisiin huomioon myös vanhemmat opiskelijat, jotka eivät halua osallistua juhliin ja bileisiin. Yksi vastaajista koki, että opiskelijakunnan toiminta on jäänyt vieraaksi ja hän toivoisi, että KAMOn toimijat jalkautuisivat enemmän opiskelijoiden joukkoon kertomaan lisää toiminnastaan.

Useaan otteeseen nousi positiivisina tekijöinä tapahtumat ja lajikokeilut ja se, miten ne tarjoavat rentouttavaa ja mielekästä vastapainoa opiskelun rinnalle. Lajikokeilut ovat KAMOn ja mahdollisten yhteistyöseurojen järjestämiä liikunnallisia tapahtumia, joissa opiskelijat pääsevät kokeilemaan erinäisiä liikuntamuotoja ja urheilulajeja. Useat vastaajat ovat myös saaneet sellaisen kuvan KAMOna, että heistä pidetään huolta ja heidän hyvinvointiinsa panostetaan. Seuraava lainaus on kopioitu suoraan erään vastaajan kommentista. ”KAMO ryhmäyttää opiskelijoita ja synnyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta opiskelijoiden välille. Tämä vaikuttaa sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen ja sitä kautta myös opiskelukykyyn.”

Kysymyksessä kahdeksan käsitteli KAMOn järjestämän liikunnallisen ja hyvinvointia edistävän toiminnan riittävyyttä. Vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat kyllä ja ei. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollista. Vastaajista 70 vastasi kysymykseen kyllä ja 11 vastasi ei (kuva 13). Kaikkiaan siis noin 86,5% vastaajista koki, että ja hyvinvointia edistetään riittävästi KAMOn toiminnan kautta. Vuorostaan 13,5% ei kokenut toimintaan riittävän liikunnalliseksi ja hyvinvointia edistäväksi.



Kuva 13. Järjestääkö KAMO riittävästi liikunnallista ja hyvinvointia edistävää toimintaa? (n=81)

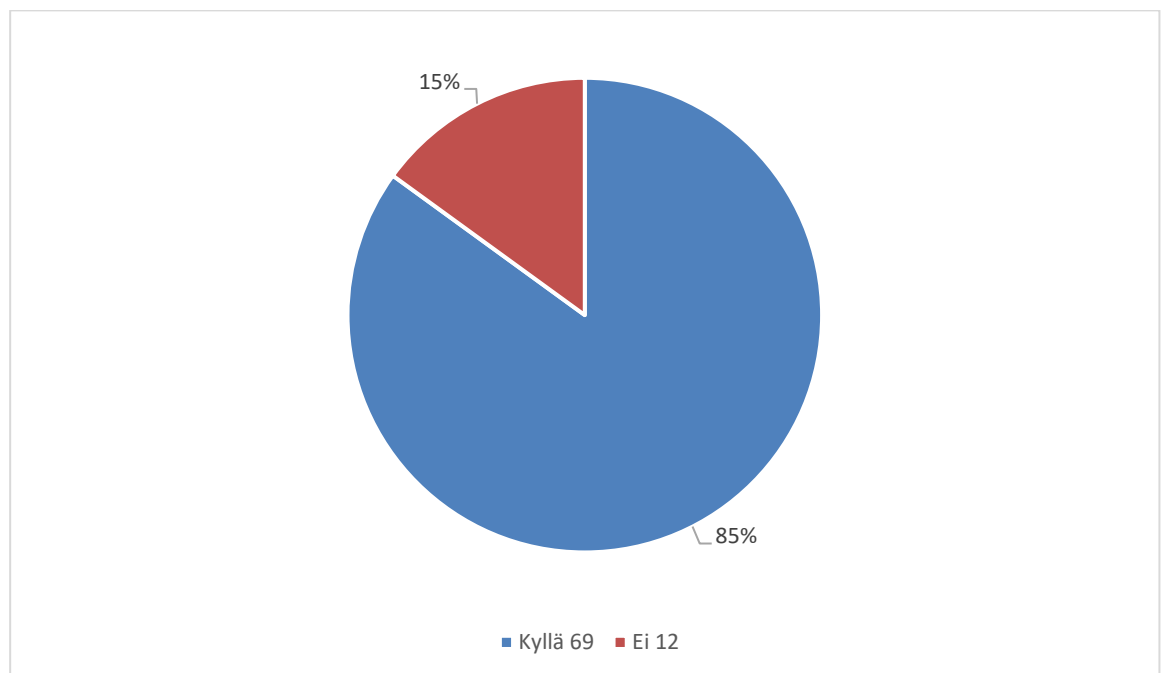
Kysymyksessä yhdeksän kysyttiin KAMOn onnistumista liikunnallisen ja hyvinvointia edistävän toiminnan tuottamisessa sekä kysyttiin, haluaako vastaaja järjestettävän kyseistä toimintaa lisää.

Kysymys esitettiin avoimena kysymyksenä, jotta vastaajat saisivat vastata omin sanoin kysymykseen ja sitä kautta saataisiin vastaajien henkilökohtaiset toiveet tietoisuuteen. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollista.

Lajikokeilut nousivat useaan otteeseen positiivisina kokemuksina vastauksissa. Esimerkiksi mainittiin, että lajikokeilut ovat mahtavia ja samankaltaisia liikunnallisia toimintoja toivottaisiin lisää. Vastaajat ovat ottaneet lajikokeilut vastaan hyvin ja niitä toivotaan jatkossakin järjestettävän lisää. Sosiaaliset tapahtumat tuovat monen vastaajan arkeen lisäarvoa ja niiden koetaan parantavan henkistä hyvinvointia. Sosiaalisiksi tapahtumiksi luokiteltiin tässä tapauksessa esimerkiksi bileet, lajikokeilut ja kerhot sekä samankaltaiset tapahtumat.

Yksittäisiä liikuntatapahtumia toivottiin kuitenkin vielä lisää. Toiveisiin nousivat erilaiset joukkueissa tai yksin kilpailtavat turnaukset. Henkistä hyvinvointia tukevaa toimintaa toivottiin myös lisääntäväksi KAMOn toimintakalenteriin. Henkistä hyvinvointia tukevaksi toiminnaksi tässä tapauksessa oli nimetty musiikilliset ja taiteelliset toiminnot. Myös teatteritoimintaa ja konsertteja toivottiin järjestettävän nykyistä enemmän.

Kysymyksessä 10 kysyttiin vastaajien tyytyväisyyttä KAMOn järjestämiin tapahtumiin. Kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollista. 69 vastaajaa kokivat olevansa tyytyväisiä tämänhetkiseen tarjontaan tapahtumien osalta (kuva 14). 12 vastaajaa eivät kuitenkaan kokenut olevansa tyytyväisiä tai toivoivat, että tapahtumia kehitettäisiin.



Kuva 14. Oletko tyytyväinen KAMOn järjestämiin tapahtumiin? (n=81)

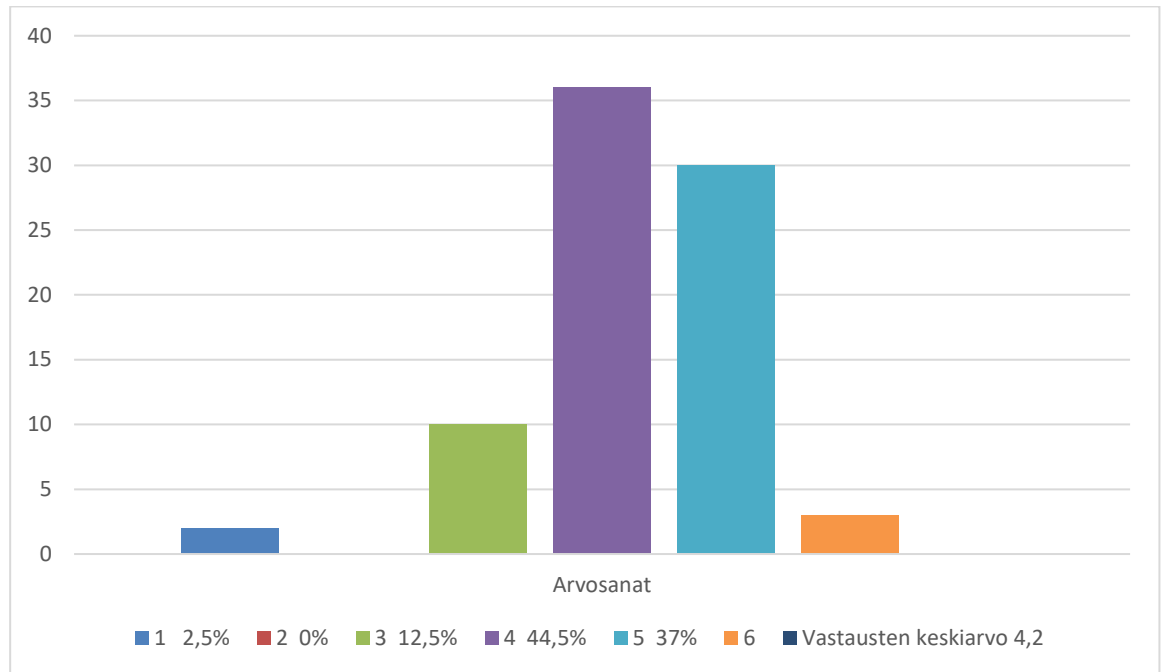
Kysymyksessä 11 kysyttiin sitä, että missä asioissa on KAMO onnistunut ja järjestetäänkö tapahtumia riittävästi sekä millaisia tapahtumia vastaaja haluaisi KAMOn järjestävän. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, että mitkä tapahtumat ovat toimivia ja ne kannattaisi jatkossakin säilyttää. Lisäksi haluttiin selvittää, miten tapahtumia voitaisiin uudistaa, jotta mielenkiinto tapahtumiin osallistumisella säilyisi jatkossakin. Kysymys oli avoin kysymys, jolloin vastaaja pystyi vastaamaan omin sanoin kysymykseen. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollista.

Tapahtumia järjestetään vastaajien mielestä riittävästi, mutta tapahtumien sisältöjä tulisi kehittää. Esimerkiksi vuodesta toiseen järjestettävät tapahtumat kaipaivat muutosta, jotteivat ne menetä mielenkiintoaan, mikä taas vaikuttaa osallistujamääriin negatiivisesti. Myös erilaisia raskaita asioita toivotaan järjestettävän lisää.

Yksi toistuvasti noussut negatiivinen aihe oli alkoholin näkyminen liian suurella roolilla tapahtumissa. Esimerkiksi täysin alkoholittomia tapahtumia toivottiin järjestettävän lisää tästä lähtien. Myös baarit ja ravintolat koettiin epämiellyttäviksi tapahtumien järjestämispaikoiksi useissa vastauksissa.

Kysymyksessä 12 haluttiin selvittää, että minkä arvosanan vastaaja antaisi KAMOLLE tällä hetkellä. Vastaukset annettiin numeroasteikolla yhdestä kuuteen, jossa yksi tarkoitti heikkoa, viisi tarkoitti erinomaista ja kuusi tarkoitti, että vastaaja ei osaa sanoa. Kysymyksellä tarkoitettiin kaikkea KAMOn toimintaa. Tähän kysymykseen vastaaminen oli pakollista.

78 vastaajaa vastasi asteikolla yhdestä viiteen. Arvosanan yksi antoi kaksi vastaajaa (kuva 15). Tämä vastaaja koki KAMOn toiminnan kokonaisuudessaan heikoksi. Yksikään vastaajista ei antanut arvosanaksi numeroa kaksi. 10 kertaa arvosanaksi annettiin vaihtoehto numero kolme. Vaihtoehto neljä oli yleisin arvosana ja sen vastasi 36 vastaajaa. Vaihtoehto viisi oli toiseksi yleisin vastaus ja se vastaus annettiin 30 kertaa. Asteikolla yhdestä viiteen vastausten keskiarvoksi muodostui noin 4,2, mikä on kokonaisuudessaan hyvä arvosana. Kolme vastaajista eivät osanneet sanoa mielipidettään ja he valitsivat vaihtoehdon numero kuusi.



Kuva 15. Minkä arvosanan antaisit tällä hetkellä KAMOLle? (n=81)

Kysymyksessä 13 kysyttiin, että millä tavoin vastaaja haluaisi KAMOn toiminnan näkyvän Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja opiskelijan elämässä. Kysymyksen tarkoitus oli käsitellä vastaajan suhtautumista toimintaan, jota järjestetään vastaajan koulupäivän aikana sekä vapaa-ajalla. Selvitettiin, että haluaisivatko vastaajat esimerkiksi järjestettävän enemmän toimintaa, jonka ajankohta on suunnattu vapaa-ajalle. Kysymykseen vastattiin avoimella vastauksella ja kysymykseen vastaaminen oli pakollista.

Toistuvasti todettiin, että toiminta on nykyisellään arjessa näkyvää kampuksella ja useissa eri markkinoinnin kanavissa kuten sosiaalisessa mediassa ja sähköpostissa. Vastaajien mielestä on mukavaa, että KAMOn toimisto on avoinna opiskelijoille ja KAMOn toimijat ovat apuna opiskelijoiden arjessa. Sosiaalisen median kanavanina KAMOSSA toimivat KAMOn omat nettisivut, Facebook ja Instagram. Sähköposti on KAMOn virallinen markkinointi- ja tiedotuskanava. Kuitenkin erityisesti uusille opiskelijoille toiminta oli vielä jossain määrin tuntematonta, joten toivottiin selkeyttä siihen, mikä on KAMOn järjestämää toimintaa.

Vastaajat toivoivat, että KAMO olisi vieläkin enemmän tukena opiskelijoille sekä panostaisi enemmän opiskelijoiden oikeuksiin ja niiden parantamiseen. KAMOn toimijoiden toivottaisiin keskustelemaan enemmän opiskelijoiden päivän polttavista puheenaiheista. Opiskelijoiden edunvalvontatyötä tulisi tehdä näkyvämmäksi. Vastaajat kokivat, että heidän etujaan valvotaan ja heidän oikeuksien eteen tehdään työtä, mutta tämä työ ei ole tullut riittävän näkyväksi.

Kohdassa 14 vastaajille annettiin mahdollisuus antaa vapaasti palautetta KAMOn toiminnan laadun parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Tässä kohtaa vastaaja pystyi vastaamaan vapaasti omilla sanoillaan, miten toimintaa voitaisiin viedä eteenpäin. Tähän kohtaan vastaaminen oli vapaaehtoista.

Suuri joukko vastaajista oli tyytyväisiä tämänhetkiseen toimintaan ja antoi kiitoksia KAMOLle ja sen toimijoille hyvästä työstä opiskelijoiden eteen. Vastaajat kertoivat toistuvasti, että KAMOn toimijat tekevät tärkeää ja hyvää työtä. Kuitenkin toistuvasti kommentoitiin myös KAMOn toimijoiden välittämää negatiivista ilmapiiriä tapahtumissa sekä KAMOn toimitiloissa. Tämä oli kasvatanut osan vastaajien kynnystä lähestyä toimijoita ja vähentänyt mielenkiintoa osallistua mukaan toimintaan.

Toiminnan laadun koetaan tällä hetkellä olevan hyvällä tasolla, mutta toiminnan sisältöä tulisi uudistaa. Esimerkkinä perinteiksi muodostuneet tapahtumat ovat vastaajien mielestä mukavia ja he haluavat edelleen osallistua mukaan tapahtumiin, mutta mielenkiinnon lisäämiseksi tapahtumia ja niiden sisältöjä tulisi päivittää. Vastaajat halusivat myös tehdä toimintaa näkyvämmäksi erilaisten tempauksien avulla. Tästä esimerkkinä oli, että tehtäisiin verenluovutusta ryhmänä tai hyväntekeväisyyttä jollekin edeltä mainitsemattomalle säätiolle. Osallistumiset mukaan tempauksiin tulisi tehdä näkyväksi opiskelijoille selkeämmin. Vastaajia kohtaan tähän kohtaan oli yhteensä 24 kappaletta, mikä on noin 30% vastaajista.

Kyselyn kohdassa 15 vastaajat pystyivät jättämään yhteystietonsa, mikäli halusivat osallistua mukaan arvontaan. Arvonta suoritettiin kaikkien yhteystietojensa jättäneiden vastaajien kesken. Arvonnan voittajalla jaettiin yllätyspaketti, jonka sisällön tarjosi KAMO. Tämä kohta lisättiin kyselyyn, koska sen arvioitiin lisäävän vastaajien määrää. Tähän kyselyn viimeiseen kohtaan vastaaminen oli vapaaehtoista. 30 vastaajaa antoi yhteystietonsa arvontaa varten. Tämä tarkoittaa, että noin 37% vastaajista oli kiinnostunut osallistumaan mukaan arvontaan. Tulokset osoittavat, että arvonta itsessään ei ollut merkittävin tekijä opiskelijoille vastata kyselyyn.

7 Suositukset toiminnan kehittämistä

Kyselyn vastaajamäärä oli 81 henkilöä. Etukäteen oli ajateltu yhdessä toimeksiantajan kanssa, että 50 kyselystä saatua vastausta olisi ollut odotettu ja realistinen vastausmäärä. Puolestaan 100 vastausta olisi määrältään enemmän kuin oli toivottu. Näihin asioihin viitaten saatu vastausten määrä oli minun sekä toimeksiantajan mielestä miellyttävä. Mikäli kyselyä olisi voinut järjestää koulun kampuksella, niin vastausten määrä olisi todennäköisesti ollut suurempi. Suurin negatiivisesti vaikuttava tekijä vastausten määrään oli maailmalla valtaava koronavirusepidemia. Kyseistä tilanteen vuoksi koulu oli suljettu opiskelijoilta kyselyn suorittamisen aikana. Vastaavia kyselyjä tehtäessä on jatkossa tarkoituksenmukaista ottaa tuutorit mukaan kyselyn markkinointiin ja vastausten keräämiseen. Varsinkin monimuoto-opiskelijoiden vastauksia toivotaan jatkossa lisää, jotta heidän äänensä tulisi paremmin kuulluksi.

Palautteesta käy ilmi, että jokaisen alan opiskelijat vastasivat kyselyyn. Kuitenkin vastaajamäärissä alakohtaisesti on huomattavia eroja. Mikäli kysely otetaan KAMOLle käyttöön jatkossakin toiminnan kehittämisen työkaluksi, niin tulevaisuudessa tulisi ottaa huomioon kyselyä ajatellen erilaisia asioita. Varsinkin niiden alojen opiskelijat tulee ottaa tarkemmin huomioon kyselyn järjestelyissä, joista saatiin vähemmän vastauksia. Tällöin voitaisiin käyttää hyödyksi opiskelijatuutoreita. Ohjatut kyselyt lisääisivät todennäköisesti tulevaisuudessa vastausten määrää.

Kyselyyn vastanneista suurin osa oli KAMOn jäseniä. Nämä vastaajat kokevat saavansa riittävästi etuuksia ja hyötyjä jäsenyydestä. Kuitenkaan osa vastaajista ei ole KAMOn jäseniä ja suurin osa heistä ei ole KAMOn jäseniä, koska he eivät koe jäsenyyttä tarpeelliseksi. Vaikka suurin osa vastaajista vastasi olevansa KAMOn jäseniä, niin on tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta, että vastauksia saatiin myös niiltä vastaajilta, jotka eivät olleet jäseniä.

Mielestäni KAMOn tulisi korostaa markkinoinnin avulla jatkossa enemmän jäsenyyden kautta saatavia etuuksia ja hyötyjä. KAMO voisi käytännössä tarjota jäsenilleen myös laajempia sisältöjä kuin niille, jotka eivät ole jäseniä ja pohtia jatkossa jäsenyyden kautta saatavia etuuksia. Jäsenille voitaisiin tarjota omia jäsenhintoja tapahtumissa. Myös useaan otteeseen nousi esille, että vastaajat eivät ole jäseniä sen takia, että eivät halua osallistua mukaan KAMOn toimintaan. Tässä tapauksessa toiminnalla viitataan tuutorointiin, edustajistoon ja hallitukseen. Kyseisten toimintojen houkuttelevuutta tulisi lisätä tuomalla lisää informaatiota opiskelijoiden tietoisuuteen.

KAMOn toiminta koetaan yleisellä tasolla monipuoliseksi, mutta mielestäni sitä voidaan parantaa. Tapahtumien ja toimintojen sisältöjä tulisi miettiä uudelleen ja palveluita tulisi uudistaa. Toiminta itsessään kattaa monipuolisesti eri osa-alueet opiskelijan arjessa ja vapaa-ajalla. Opiskelijoiden etuja valvovana organisaationa KAMO suoriutuu tästä tehtävästään kelpollisesti. Edunvalvontatyö on kuitenkin KAMOn tärkein tehtävä ja se jää helposti opiskelijoilta huomaamatta. Edunvalvontatyötä voisi tehdä näkyvämmäksi opiskelijoille tekemällä enemmän kannanottoja ja ottamalla osaa opiskelijoiden asemaan koskettavissa asioissa.

Suurin osa vastaajista kokee, että KAMOn toiminnalla positiivista vaikutusta heidän opiskelukykyynsä, mikä on mielestäni hieno asia. Opiskelukykyä vahvistetaan henkistä jaksamista ja hyvinvointia tukevalla toiminnalla. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa teatterikerho, lajikokeilut, kurotoiminta ja erilaiset urheilutapahtumat. Näitä toimintoja tulee mielestäni jatkossakin järjestää, mutta niitä täytyy myös kehittää niin, että niissä olisi entistäkin matalampi kynnys osallistumiseen. Kynnystä voitaisiin madaltaa luomalla opiskelijoille erilaisia mielikuvia tapahtumista, sekä parantamalla mainonnan ja markkinoinnin laatua.

Osalle vastaajista opiskelukyky itsessään ei ollut tuttu termi, tai he eivät ymmärtäneet toiminnan merkitystä siltä tasolta. Toiminnassa voisi tuoda paremmin julki itse toimintojen sisältöjen lisäksi myös toimintojen vaikutusta opiskelukykyyn liittyen. Esimerkiksi lajikokeiluiden markkinoinnissa voisi kertoa enemmän osallistumisen kautta saaduista sosiaalisista ja fyysisistä hyödyistä.

Enemmistö vastaajista koki, että liikunnallista toimintaa järjestetään riittävästi. Varsinkin lajikokeilut koettiin mielekkäiksi ja onnistuneiksi. Mielestäni lajikokeiluista tulisi tehdä vielä entistäkin matalamman kynnyksen toiminnaksi. Lajien valitsemisessa tulee ottaa huomioon, että mahdollisimman voi osallistua kokeiluun ilman suurempia ponnisteluja. Ulkoilupäivä on koettu myös mukavaksi vaihteluksi opiskelijan arkeen. Samankaltaisia tapahtumia voisi järjestää useammin kuin kerran vuodessa, vaikkei tosin välttämättä aivan samassa mittakaavassa.

KAMO voisi neuvotella KAMKin kanssa uuden ulkoilupäivän lisäämistä kalenteriin. Ulkoilupäivä on nykyisellään kerran vuodessa järjestettävä liikunnallista aktiviteettia sisältävä päivä. Ulkoilupäivä järjestetään yhteistyössä KAMKin kanssa, jotta kaikki opiskelijat pääsisivät osallistumaan. Liikunnallisten tapahtumien määrää olisi hyvä lisätä tulevaisuudessa.

Tapahtumat koetaan mielekkäiksi ja monipuolisiksi. Jonkun verran on kuitenkin kritisoitu sitä, että tapahtumat ovat vuodesta toiseen samankaltaisia. Mielestäni perinteiksi muodostuneet tapahtumat voisi pitää pääpiirteittäin samanlaisina, mutta kuitenkin jonkinlaisia uudistuksia tulisi tehdä.

Joidenkin tapahtumien kohdalla mieltäisin, miten tapahtumaa voidaan uudistaa seuraavaa kertaa ajatellen tai, että kannattaako kyseistä tapahtumaa järjestää seuraavana vuonna ollenkaan. Palautteen kerääminen on tärkeässä roolissa tapahtumien kehittämistä ajatellen. Tapahtumien määrä itsessään on mielestäni hyvällä mallilla. Tapahtumia kuitenkin järjestetään yleensä vähintään kaksi kuukaudessa. Joitakin tapahtumia voitaisiin kehittää enemmän rastikierros-tyyliseksi toiminnaksi. Rastikierrokset on koettu mielekkäiksi ja ne ovat luonteeltaan aktiivista toimintaa.

KAMO on saanut vastaajilta toiminnastaan hyvän arvosanan, mikä on mielestäni oikeutettua ja pitkäaikaisen ja laadukkaan työn tulos. Tähän ei kuitenkaan tule tyytyä, vaan täytyy tavoitella erinomaista arvosanaa. Tämä vaatii mielestäni päättäväisyyttä toimijoilta ja työntekijöiltä, jotta KAMOSTA voitaisiin tehdä entistäkin parempi opiskelijoille. Uusien toimijoiden laadukas perehdytys on ensimmäinen askel kohti menestystä. Oikeanlainen motivointi ja tehdyn työn arvostus ja rakentava palaute auttaa toimijoita heidän työssään merkittävästi. Selkeiden toimintatapojen ohjeistaminen ja laadukas raportointi vie toimintaa eteenpäin ja tulokset näkyvät sitä kautta myös opiskelijoille.

KAMOn toiminta on vastaajien mielestä näkyvää heidän arjessaan ja KAMKissa. KAMOn käyttämät viestintäkanavat on hyödynnetty niin hyvin, että toimintaa on vaikeaa olla näkemättä. Viestintäkanavien sisällöistä tulisi kuitenkin tiedottaa vielä enemmän varsinkin uusille opiskelijoille, joille toimintatavat ja käytänteet ovat vielä tuntemattomia. Tämä tulisi tehdä mielestäni heti opiskelutalouden alettua, että opiskelijat pääsisivät mahdollisimman pian mukaan toimintaan.

KAMO info on opiskelijoille opintojen alussa järjestettävä tietoisuus. Infossa esitellään KAMOn toimintaa uusille opiskelijoille. Toisen KAMO infon järjestäminen opintojen edetessä voisi olla tarpeen, jotta KAMOn toiminnot jäisivät paremmin mieleen opiskelijoille.

Osa vastaajista on kuitenkin etäännyttänyt hieman KAMOn toiminnasta toimijoiden luoman negatiivisen ilmapiirin vuoksi. Mielestäni ilmapiiriä tuo alaspäin toimijoiden kasvanut työtaakka. Tämä kuitenkin itsessään ei mielestäni saa näkyä liian selvästi opiskelijoille arjessa. Tämän mielentilan kohentamisessa tärkeässä roolissa on toiminnanjohtaja sekä puheenjohtajisto, joiden tehtävä on johtaa ja kehittää opiskelijakuntatoimijoita heidän toimissaan. Suurten työtaakkojen takia syntyneen väsymyksen ja negatiivisen mielentilan kohentamiseksi tulisi keksiä palauttavaa toimintaa tai aktiviteetteja sekä avoimia keskusteluja. Toimijoita tulee haastaa heidän tehtävissään, jotta heidän työstään saataisiin irti paras lopputulos. Toimijoiden itsensä johtaminen on kuitenkin suurassa roolissa heidän omiin asenteitaan ajatellen. Omien aikataulujen suunnittelu on tärkeää opetella työtä tehdessään.

On hienoa kuitenkin lukea, että KAMOn toimintaa myös kehuaan ja arvostetaan. Toimijoiden ja työntekijöiden tekemä työ ei missään nimessä ole turhaa. Kaikella tällä työllä on positiivisia vaikutuksia opiskelijoiden jaksamisessa heidän tärkeimmässä tehtävässään, eli opiskelussa ja opintojen ajallaan etenemisessä. Seuraavaksi suora lainaus eräältä vastaajalta: *”Teette tärkeää työtä. Jatkaa samaan malliin.”*

8 Pohdinta

Kokonaisuutena opinnäytetyö on mielestäni onnistunut, koska kyselyn toteuttamista varten löytyi sopivia teoriallejä sekä kyselystä saatiin riittävä määrä käyttökelpoisia vastauksia, joilla voidaan kehittää KAMOn toimintaa laadukkaammaksi. Tavoitteena oli kerätä käyttökelpoista tietoa KAMOn toiminnan kehittämiseksi. Vastauksia toivottiin varsinkin opiskelijoilta, jotka eivät ole KAMOn jäseniä. Tämä tavoite saavutettiin, vaikka suurin osa vastaajista olikin jo valmiiksi KAMOn jäseniä. Käyttökelpoisia kehittämissuhteita tuli reippaasti ja niitä pystyttiin esittämään onnistuneesti toimeksiantajalle. Työn tekemisen haasteena oli, että ammattikorkeakoulun tilat suljettiin maaliskuun 2020 puolivälissä. Näin ollen kysely voitiin tehdä ainoastaan digitaalisena. Kasvokkain tehdyn kyselyn myötä olisi todennäköisesti ollut mahdollista saada kerättyä suurempi määrä vastauksia.

Kyselystä selvinneet tulokset tukevat KAMOn toiminnan merkitystä ja tarpeellisuutta. Kysymykset oli suunnattu keskittymään niihin seikkoihin, joita haluttiin yhdessä toimeksiantajan kanssa selvittää. Olen tyytyväinen työtulokseeni ja uskon, että työtäni voidaan käyttää jatkossakin KAMOSSA työkaluna toiminnan kehittämiseksi.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui mielestäni erittäin hyvin. Yhteydenpito oli vaivatonta ja työhön liittyvistä asioista voitiin keskustella lähes ajankohdasta riippumatta. Kyselystä saaduista tuloksista keskusteltiin toimeksiantajan kanssa pitkään ja täsmällisesti. Toimeksiantaja oli tyytyväinen työn lopputulokseen ja kyselystä saatuihin vastauksiin, niin määrällisesti, kuin myös sisällöllisesti.

Tätä työtä tehdessäni opin etsimään ja käyttämään luotettavaa teoriapohjaa sekä lähteitä. Lähdekriittisyys on tärkeässä roolissa opinnäytetyössä. Kyselyä suunnitellessa minulle selkeni se, että kuinka tärkeää kyselyssä on kysymysten oikeanlainen muotoilu. Kysymysten oikeanlaisella muotoilulla saadaan vastaaja ymmärtämään kysymyksen ja sen tarkoituksen samalla tavoin, kuin kysyjä on sen tarkoittanut.

Opiskelijakuntien toimijoiden työmäärät kasvavat vuosi vuodelta ja samaan aikaan opiskelijat vaativat opiskelijakunniltaan aina vain enemmän. Kaikki ne vanhat hyväksi todetut toiminnot ja tapahtumat jäävät jossain vaiheessa vanhoiksi ja menettävät myös mielenkiintoaan. Opiskelijoille suunnatussa toiminnassa ja sen kehittämisessä onkin tärkeää, että sitä pääsevät kehittämään

juuri opiskelijat. Mielestäni on hienoa, että olen saanut aikaiseksi työkalun, joka helpottaa opiskelijakunnan toimijoiden työtaakkaa. Samalla tällä työkalulla saadaan kehitettyä opiskelijakunnan toimintaa laadukkaammaksi ja mielekkäämmäksi opiskelijoille.

Tässä työssä tehtyä kyselyä ei mielestäni olisi voinut viedä juurikaan pidemmälle, mutta jatkoa ajatellen kysymysten aiheita voi viedä eteenpäin. Kysymysten sisältöjä voitaisiin muunnella toivottavien kehittämiskohteiden mukaisiksi. Toivon, että tätä työtä käytetään jatkossakin opiskelijakunta KAMOn toimesta, jotta toimintaa saataisiin jatkossakin vietyä eteenpäin ja toiminnan laatua kehitetään myös tulevaisuudessa.

Lopuksi haluan kiittää toimeksiantajaani Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOA tästä toimeksiannosta sekä tiiviistä yhteistyöstä. KAMOn toiminnanjohtaja Mira Nukari on ollut suuressa roolissa tämän työn ideoinnissa sekä kyselyn suunnittelussa, joten erityiskiitos hänelle.

Lähteet

- Aaltola, J., & Valli, R. (2001). *Ikkunoita tutkimuksen metodeihin I*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Bridgmon, W. E. (2012). *Quantative and statistical research methods*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Grönroos, C. (2010). *Palvelujen johtaminen ja markkinointi*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Heikkilä, T. (2005). *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2020). Toiminta. Saatavilla 1.3.2020. <https://www.kamk.fi/fi/KAMK/Toiminta>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2020). Opiskelijoiden liikuntapalvelut. Saatavilla 9.3.2020. <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelijoiden-liikuntapalvelut>
- Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO. (2020). Materiaalipankki. Saatavilla 6.3.2020. <https://www.opiskelijakuntakamo.fi/opiskelijakunta/materiaalipankki/>
- Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO. (2020). Materiaalipankki. Saatavilla 17.5.2020. <http://www.opiskelijakuntakamo.fi/wpcontent/uploads/2019/06/KAMOn-strategia-2019-2021.pdf>
- Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO. (2020). Edunvalvonta. Saatavilla 6.3.2020. <https://www.opiskelijakuntakamo.fi/toiminta/edunvalvonta/>
- L 932/2014. Opiskelijakunta. Saatavilla 4.4.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L6P41>, Ammattikorkeakoululaki.
- Loimu, K. (2000). *Yhdistystoiminnan käsikirja*. Helsinki: WSOY.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Saatavilla 20.2.2020. <https://minedu.fi/koulutusjarjestelma#koulutusjarjestelma>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Saatavilla 5.3.2020. <https://minedu.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Saatavilla 5.3.2020. <https://minedu.fi/korkeakoulutus>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020). Saatavilla 20.2.2020. <https://minedu.fi/yleissivistava-koulutus-hallinto-ja-rahoitus>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2006). *Opiskeluterveydenhuollon opas*. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.

Muu materiaali

Ahoniemi, P. (2019). *Laadunhallintajärjestelmä Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle*. Ylempi AMK-opinnäytetyö, Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/163603>

Liitteet

Ammattikorkeakoululaki (932/2014) 41§

Ammattikorkeakoulussa on opiskelijakunta, johon voivat kuulua tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevat opiskelijat. Opiskelijakunta voi hyväksyä jäsenikseen myös muita ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Opiskelijakunnan tarkoituksena on toimia jäsentensä yhdyssiteenä ja edistää heidän yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiään. Opiskelijakunnan tehtävänä on omalta osaltaan valmistaa opiskelijoita aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen. Opiskelijakunnan erityisenä tehtävänä on:

1) nimetä opiskelijoiden edustajat 4 luvussa tarkoitettuihin ammattikorkeakoulun toimielimiin; sekä

2) osallistua tarvittaessa terveydenhuoltolain (1326/2010) 17 §:ssä ja korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta annetussa laissa (695/2019) säädettyjen opiskeluterveydenhuoltoa koskevien tehtävien toteuttamiseen. (17.5.2019/699)

L:lla 699/2019 muutettu 2 kohta tulee voimaan 1.1.2021. Aiempi sanamuoto kuuluu:

2) osallistua tarvittaessa terveydenhuoltolain (1326/2010) 17 §:ssä säädetyin opiskeluterveydenhuollon ja sairausvakuutuslain (1224/2004) 13 luvun 11–14 §:ssä säädettyjen opiskelijan perusterveydenhuoltoa koskevien tehtävien toteuttamiseen. (L 932/2014.)



Opiskelijakunta KAMOn kysely / Survey of Student Union KAMO

Kysely Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn toiminnan kehittämiseksi.

Kyselyn tarkoitus on kartoittaa tietoja KAMKin opiskelijoilta KAMOn toiminnan, palveluiden ja tapahtumien laadun kehittämiseksi. Kyselyyn vastaaminen kestää maksimissaan noin 5 minuuttia.

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO on opiskelijoiden yhteinen etu- ja palvelujärjestö, jonka tavoitteena on toimia ja kehittyä opiskelijoiden ehdoilla opiskelijoita varten. Opiskelijakunta KAMO tekee opiskelijoiden edunvalvontaa ja pyrkii edistämään opiskelijoiden hyvinvointia Kajaanin ammattikorkeakoulussa. KAMO tuottaa vertaisohjausta KAMKille osana KAMKin ohjaus-järjestelmää. Myös vapaa-ajan toiminnan järjestäminen sekä kansainvälisten asioiden hoitaminen kuuluvat olennaisina osina KAMOn toimintaan. KAMO on kaikkien yhteinen ystävä, joka on täällä juuri opiskelijoita varten!

Kyselyn lopussa täytettävät henkilökohtaiset tiedot ovat vapaaehtoisia, mutta mikäli haluat osallistua arvontaan, niin silloin tiedot tulee täyttää. Henkilökohtaisia tietoja ei välitetä eteenpäin, vaan ne kysytään täysin arvannon vuoksi. Henkilötiedot täyttäneiden kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan tuotepaketti. Arvannon voittajaan ollaan yhteydessä henkilökohtaisesti sähköpostitse. Henkilötiedot hävitetään 2 viikkoa arvannon jälkeen.

Kyselyä käytetään työkaluna Erkki Roivaisen opinnäytetyössä.

Survey for developing operations of Student Union of Kajaani University of Applied Sciences.

The purpose of the survey is to ask information from KAMK students in order to improve the quality of KAMOs operations, activities and events. The survey will take up to 5 minutes to complete.

Student Union KAMO is a joint student interest and service organization that aims to operate and develop on student terms for students. KAMO carries out student advocacy and promotes student well-being at Kajaani University of Applied Sciences. KAMO provides peer guidance to KAMK as part of KAMK's control system. Organizing leisure activities and managing international affairs are also integral parts of KAMOs operations. KAMO is a shared friend of everyone, that is here just for the students!

The personal information you fill in at the end of the survey is optional, but if you want to participate in a draw, you must fill in the information. Personal information will not be passed on, but will only be requested for the purpose of the draw. A product package will be drawn among the respondents. The winner will be contacted personally via email. Personal data will be destroyed 2 weeks after the draw.


The survey is used as a tool in Erkki Roivainen's thesis.

1. Minkä alan opiskelija olet? / What is your study field? *

- Liiketalous / International Business
- Tietojenkäsittely Tradenomi / Bachelor's Degree in Business Information
- Esports Business
- Insinööri / Engineer
- Sairaalan- tai terveydenhoitaja / Nursing
- Liikunta / Sports and Leisure
- Matkailu / Tourism

2. Mikä on nykyinen koulutusohjelmasi? / What is your current study program? *

- AMK-tutkinto (Päivätoteutus)
- AMK-tutkinto (Monimuotototeutus)
- Ylempi AMK-tutkinto
- Degree student
- Avoin AMK-opiskelija
- Exchange student

3. Oletko opiskelijakunta KAMOn jäsen? / Are you a member of Student Union KAMO * 

- Kyllä / Yes
- Ei / No

4. Jos vastasit edelliseen ei, niin miksi? (Voit vastata useita eri vastauksia) /
If you answered no to the previous one, why not? (You can answer several different answers)

- En koe opiskelijakunnan toimintaa mielenkiintoiseksi / I do not think that Student Unions organised operations are interesting
- En koe opiskelijakunnan toimintaa riittävän laadukkaaksi / I do not find the operation of Student Union to be of sufficient quality
- En pidä opiskelijakunnan toiminnasta / I do not like the operations that Student Union organizes
- En ole saanut riittävästi tietoa toiminnasta / I have not received enough information about the operations
- Opiskelijakunta ei tarjoa riittävästi etuuksia opiskelijoille / Student Union does not provide enough benefits for students
- En tiedä riittävästi opiskelijakunnan jäsenenä saatavista eduista / I do not know enough about the benefits of being a member in Student Union
- En voi liittyä opiskelijakunnan jäseneksi opintojeni takia (polkuopiskelija, avoin amk) / I cannot join a Student Union because of my studies (exchange student)
- En ole kiinnostunut osallistumaan mukaan toimintaan (tuutoritoiminta, hallitustoiminta, edustajisto) / I'm not interested in getting involved on operations (student buddy)
- En koe jäsenyyttä tarpeelliseksi / I do not find membership necessary
-

5. Opiskelijakunnan järjestämä toiminta on mielestäni riittävän monipuolista. (1=täysin eri mieltä 5=täysin samaa mieltä 6=en osaa sanoa) /
I think the operations organized by the Student Union are sufficiently diverse. (1=completely disagree 5=completely agree 6=I cannot say) *

- 1 2 3 4 5 6
-

6. Koetko, että KAMOn järjestämällä toiminnalla on positiivista vaikutusta opiskelukykyysi? (opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö, opetustoiminta ja ohjaustoiminta) /

Do you think the operations organized by KAMO have a positive effect on your ability to study? (student's health and resources, study skills, learning environment, teaching and guidance) *

Kyllä / Yes

Ei / No

7. Millä tavoin toiminta vaikuttaa opiskelukykyysi tai miten opiskelukykyäsi voitaisiin parantaa KAMOn toimesta? /

In what ways does KAMOs operations influence on your ability to study or how we could improve it? *

Enter your answer

8. Järjestääkö KAMO riittävästi liikunnallista ja hyvinvointia edistävää toimintaa? /

Does KAMO organize enough operations that are sporty and advances well-being? *

Kyllä / Yes

Ei / No

9. Missä olemme onnistuneet? Millaista liikunnallista ja hyvinvointia edistävää toimintaa haluaisit lisää järjestettävän? /

Where have we been succeeded? What kind of sporty and well-being advanced operations would you like to see organized more? *

Enter your answer

10. Oletko tyytyväinen KAMOn järjestämiin tapahtumiin? /
Are you satisfied with the events organized by KAMO? *

Kyllä / Yes

Ei / No

11. Missä olemme onnistuneet? Järjestetäänkö tapahtumia riittävästi ja millaisia tapahtumia haluaisit KAMOn järjestävän? /

Where have we succeeded? Are there enough events and what kind of events would you like KAMO to organize? *

Enter your answer

12. Minkä arvosanan antaisit tällä hetkellä KAMOLle? (1=heikko 5=erinomainen 6=en osaa sanoa) /
Which grade would you currently give to KAMO? (1=weak 5=excellent 6=I cannot say) *

1 2 3 4 5 6

13. Millä tavoin haluaisit KAMOn toiminnan näkyvän Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja opiskelijan elämässä? /
How would you like KAMOs operations to be seen in Kajaani University of Applied Sciences and in student's life? *

Enter your answer

14. Vapaa sana opiskelijakunta KAMOn toiminnan laadun parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.
/ A free word to improve the quality and development of Student Union KAMOs operations.

Enter your answer

15. Yhteystietosi, mikäli haluat osallistua arvontaan. (Nimi, ryhmätunnus, puhelinnumero, sähköpostiosoite) /
Your contact details if you would like to participate in the draw. (Name, group, phone number, email address)

Enter your answer

Avointen kysymysten vastaukset

Millä tavoin toiminta vaikuttaa opiskelukykyysi tai miten opiskelukykyäsi voitaisiin parantaa KAMOn toimesta? / In what ways does KAMOs operations influence on your ability to study or how we could improve it?

Tuutorit ovat olleet ensimmäistä opiskeluvuotta, jolloin KAMK on tullut tutuksi.

On kiva, kun mielenterveyteenkin panostetaan.

Hyvä tiedotus.

Onhan näitä tapahtumia ollut ihan mukava olla järkkäämässäkin, ja tätä kautta on tavannut uusia ihmisiä aikakin paljon. Mielestäni myös vertaistukea saa ihan mukavasti, kun käy toimistolla pyörittämässä.

Tapahtumissa yms tapaa uusia ihmisiä, se vahvistaa yhteisöllisyyttä ja sitä kautta on mukavampaa olla koulussa ja jaksaa paremmin opiskella, kun on monipuolisesti muitakin aktiviteettimahdollisuuksia.

kyllähän toiminta piristää. Kiitos <3

Hyvä tiedotus.

Erilaisia "tauko huoneita" opiskelijoiden käyttöön olleet kivoja.

Kamon järjestämät erilaiset mukavat tapahtumat ovat hauska lisä muuten arkiseen opiskelijaelämään. Tapahtumiin osallistuminen lujittaa sosiaalisia suhteita esimerkiksi omien opiskelukavereitten kesken.

Tulee poistuttua kämpältä ja oltua sosiaalinen.

KAMOn toiminta pitää virkeänä, kun on jotain muutakin koulun ohella kuin vain opiskelua ja ryhmätöitä.

Kamo voisi järjestää mahdollisesti tukiopetusta esim. lääkelaskut

Mukavaa piristystä opiskeluarkeen

Since I'm not a membership, I don't know if actually can improve or not..

Saa tauon koulu arkeen ja jotain pientä hauskaa. Tai vaihtoehtoisesti voi löytää tukea kun kouluhommat on liian tiukilla.

Toiminta jäänyt jotenkin hyvin etääksi. Pitäisi ehkä enemmän mennä opiskelijoiden pariin ja myydä paremmin Kamon toimintaa.

KAMO järjestää paljon erilaisia aktiviteetteja ja vapaa-ajantapahtumia. Koulun käymisen ohella saa siis muutakin ajateltavaa kiitos KAMOn. Hyvää työtä tekevät, jatkakaa samaan malliin!

Kamo ryhmäyttää opiskelijoita ja synnyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta opiskelijoiden välille. Tämä vaikuttaa sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukseen ja sitä kautta myös opiskelukykyyn.

Olen saanut opiskelu intoa enemmän kuin olen käynyt ryhmäliikunta tunnilla.

Ottamalla huomioon myös vanhemmat opiskelijat, jotka eivät kaipaa ryyppyiltoja.

Tapahtumat hyvää vastapainoa rankalle opiskelulle, jaksaa paremmin arjessa, kun tutustuu uusiin ihmisiin.

En koe KAMOn järjestämän toiminnan vaikuttavan opiskelukykyyni mitenkään

KAMOn toiminta ei vaikuta minuun mitenkään

positiivisesti

Irtiotto arjesta, kun ei pelkkää kouluhommaa ja opiskelua. Helppo tulla paikalle valmiiksi järjestettyyn toimintaan.

Hyvin

Tapahtumat tuovat hyvää vastapainoa kouluelämään

Tuo energiaa arkeen ja tukee ongelmatilanteissa.

KAMOn järjestämät tapahtumat toimivat tärkeinä mahdollisuuksina tutustua opiskelijatovereihin.

Tapahtumat ja lajikokeilut tasapainottavat raskaita viikkoja ja sosiaalistavat löysempiä viikkoja. Jos koulutuksessa on ongelmaa, tietää kelle tulla puhumaan.

Lajikokeilut ovat olleet hauskoja. Muuten mieleen tulee lähinnä bileitä, joissa en juuri käy, koska ne ovat niin myöhään (klo 18/19 eteenpäin).

Most things/events organised are trying to get you out of the everyday student life which is great because I can clear my head for a while and then go on again.

Se tuo opiskelun keskelle hetkiä milloin ei tarvitse miettiä opiskelua vaan hetkiä, jolloin saa nauttia ystävien seurasta!

En voi sanoa, en näe KAMOn toimintaa opiskeluissani.

Kivaa vastapainoa opiskelulle, kun on bileitä yms.

Kivoja kevyitä tapahtumia ja irtiottoja arjesta. Myös kahvion olemassa oleminen tauottaa ihanasti koulupäiviä. Lisäksi KAMOn toimesta kerätään usein opiskelijoiden ajatuksia ja ehdotuksia, mikä on oikein hieno juttu.

Yhteiset illtammat ja tapahtumat on auttanut saamaan kavereita opiskelupiireistä, katkaisemaan arkea ja jaksamaan paremmin. Myös opiskelijoiden edun ajaminen tuo hyvän mielen ja kokee että itsellä on merkitystä.

KAMO pitää huolen siitä, että meitä opiskelijoita kuunnellaan ja että meidän hyvinvoinnistamme huolehditaan.

Lisää "matalankynnyksen" tapahtumia, esimerkiksi koulupäivän aikana.

Tapahtumat, opiskelijabileet ja harrastusmahdollisuudet piristävät arkea ja auttavat jaksamisen ylläpidossa

Support for 1st year International student. I helped me alot in getting along with new culture. Study far home is not so easy.

Toiminta piristää ja saa tutustumaan uusiin ihmisiin

"KAMOn toiminta ei vaikuta opiskelukykyyni koska en osallistu mihinkään toimintaan.

En usko, että KAMO voi vaikuttaa opiskelukykyyni. "

Pieniä päivän/viikon piristyksiä jotta jaksaa taas tehdä töitä

KAMOn toiminta tuo mukavaa vastapainoa kouluarkeen. Se on rentoa, eikä kukaan höngi niskaan, että pitäisi tehdä sitä, tätä ja tuota aikaan X, Y ja Z mennessä.

KAMO tuo positiivista vibaa opiskeluympäristöön<3 Tapahtumat auttaa irtaantumaan hetkeksi normaalista opiskelusta ja mahdollistaa uusiin ihmisiin tutustumisen

Kamon tapahtumat saavat mukavasti ajatukset pois opiskelusta, joka siten edesauttaa jaksamista. Ja halpa ruoka Foxissa on iso +

Kamon toiminta yleensä hyvää vastapainoa opiskelulle sekä yhteisöllisyyden vaalimista.

He auttavat aina tarvittaessa melkeimpä missä vaan asiassa oli sitten kadoksissa talosta henkilöstön ihminen tai raporttipohja.

Opiskelukykyni on parempi, sillä järjestetyissä tapahtumissa pääsen niin sanotusti "koulusta irti" ja saan uutta motivaatiota opintoihini

Student Union with tutors takes care and asks how is it going. The free time activities varies good and helps to take off the mind from studying for a while

Mukava välillä tehdä muutakin ko kouluhommia.

Tuo vaihtelua ja mielekkyyttä opiskeluun, kun näkee muitakin ihmisiä hauskojen tapahtumien merkeissä.

Antaa mukavaa virikettä opiskelujen väliin, jaksaa taas opiskella-

Kiva välillä tehdä muutakin kuin opiskella.

Kaikki toiminta helpottaa, ainakin minua, aktivoitumaan. Teidän toiminnallanne pystyn mm. palaamaan arjesta, että jaksan opiskella.

Vaihteleva toiminta lisää tunnetta siitä, että AMK-opiskelu on muutakin kuin pänttäämistä. Edut opiskelijana olosta lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden kanssa ja antavat vaihtelua! :) Ylipäättään tapahtumien monipuolisuus ja vaihtelevuus tuo mahdollisuuksia osallistua niihin mitkä itseä kiinnostaa.

Mukavaa vaihtelua opiskelun rinnalla

Irtiotot opiskelusta hausalla tavalla. Myös opintojen monipuolistuminen toimintaan osallistumisen kautta.

Opiskelu on muutakin kuin pelkkää opiskelua, joten kaikilla tapahtumilla saa mielen vireille ja positiivisuutta viikkoon.

On mukava päästä välillä ajattelemaan muuta kuin koulujuttuja, niin liikuntatapahtumiin kuin bileisiin.

Hyvää settiä

On hyvä tietää ja kuulla, että KAMOn järjestämät toiminnot ovat opiskelijan tukena ja ne luovat turvan tuntua opiskeluun, kun tietää että opiskelijoiden tarpeista pidetään huolta.

Missä olemme onnistuneet? Millaista liikunnallista ja hyvinvointia edistävää toimintaa haluaisit lisää järjestettävän? / Where have we been succeeded? What kind of sporty and well-being advanced oprerations would you like to see organized more?

Ei kommentoitavaa

Monipuolisesti kaikenlaista

Monimuoto opiskelijana liikunnallisista ja hyvinvointia edistävästä toiminnasta ei ole hyötyä.

Mielestäni tapahtumia voisi olla enemmän, mutta toisaalta olen huomannut, että liikunnallisiin tapahtumiin ei vain osallistu yhtä paljon porukkaa, mikä on harmillista meidän kaikkien osalta.

Omasta mielestäni kaksi liikuntatapahtumaa/lukuvuosi on liian vähän (suomi vs muu maailma ja ulkoilupäivä). En nyt tietenkään tarkoita sitä, että joka kuukausi pitäisi olla joku liikuntatapahtuma, mutta joku turnausmuotoinen tapahtuma vois vetää ihan kivasti porukkaa, kuten vaikka salibandyturnaus jne.

I haven't attended many, am not particularly interested

Jos ei itse halua osallistua johonkin tapahtumaan, silti saa tulla paikalle muuten vain katselemaan/kannustamaan muita ja siitä myös kerrotaan tapahtuman tiedotteissa. Se on mielestäni hyvä.

Jotain muuta kuin mäenlaskua mutta en osaa äkkiseltään sanoa mikä olisi sellaista, joka olisi lähellä ja kiinnostaisi kaikkia

Monimuoto opiskelijana liikunnallisista ja hyvinvointia edistävästä toiminnasta ei ole hyötyä.

Erilaisia tanssilajien kokeilua.

Tarjoatte monipuolisesti erilaisia lajikokeiluja ja tapahtumia, joissa yhdistyy liikunnan ilo ja yhdessä hauskan pitäminen.

Jotain toiminnallista, mikä houkuttelee porukkaa mukaan.

Lisää lajikokeilua toteutettuna yhteistyössä yhteistyökumppaneiden kanssa (esim. paritanssi)

Monipuolisesti eri tapahtumia

Kivasti vaihtelee aiheet. On liikunnallisempaa tekemistä ja sitten rauhallisempia. Pyritty huomioimaan kaikki. Voisi olla enemmän luokkien välisiä turnauksia eri lajeissa ja aiheissa :)

Football events, running, calisthenics competitions, etc.

Pidän salin hinnasta per kausi ja monipuolisesta valikoimasta sekä ryhmä liikunta tunnit ovat olleet mukava vaihtoehto.

KAMOLla on aika usein hauskoja tempauksia ja tapahtumia. Etenkin Instagramin kautta tulee seurattua teidän juttujanne, joten sitä kautta voisi vielä kehittää jotakin taukojumppia tms muuta pientä, vaikka kerran viikkoon.

Lajikokeilut!

Yoga tunti bumpin jälkeen vaihtaminen

En ole huomannut, että sitä järjestettäisiin? Ellei kyse ole siitä taukoliikuntajutusta.

Kynnys voi olla suuri lähtee esim. Kokeiluihin mukaan, jos ei ole samanhenkisiä kavereita. Mutta nuo kokeilut ovat varmastikin tosi hyvä juttu!

Haluaisin lisää matalan kynnyksen rentoutustuokioita tai muita vastaavia. En opiskelun oheen kaipaa enempää liikunnallista, aktiivista tai energiaa vievää toimintaa. Rentoutus, venyttely, pilates, jooga, mindfulness yms. kiinnostavat enemmän koulustressin ja työtaakan ohelle.

yhteisöllisyyden luomisessa

Haluaisin saman lajin lajikokeiluja enemmän sekä alennuksia Kajaanin eri liikuntapalveluihin.

Lajikokeilumahdollisuuksia on ainakin runsaasti

Lajikokeilut ovat pyörineet todella hyvin!

Vähemmän villedä lajikokeiluja.

Onnistuisiko joukkuelajikokeilut? Toisi kivasti yhteishenkeä, jos vaan osallistujia on tarpeeksi

Jatkakaa lajikokeiluiden järjestämistä!

"The different sport try outs are a great idea! Only the boxing tryout was a bit disappointing as I expected to be using some boxing equipment but there was none.

Informaation antaminen on toiminut todella hyvin! KAMO ilmoittaa kaikesta uudesta mitä tapahtuu. Lajikokeilut ovat kivoja ja niitä on aina mukava saada lisää!

En voi sanoa, en näe KAMOn toimintaa opiskeluissani.

Lajikokeilut kivoja! Lisää näitä

Lajikokeilut ovat olleet huippuja! Lisää joukkuelajeja, eikä niiden edes tarvitse olla totista torven soittoa.

Liikunnallista on, mutta olisi mukavaa saada myös muunlaisia hyvinvointia edistäviä tapahtumia. Teatterit, konsertit ym. vaikuttaisi henkiseen hyvinvointiin.

Toiminta on ollut monipuolista, lajikokeilut iha huippuja!

Lajikokeilut ovat olleet kivoja sekä ulkoilupäivä. Kenties KAMO voisi järjestää enemmän yhteistyötä eri liikuntapaikkojen kanssa ja saada sinne esimerkiksi alennusta tai opiskelijavuoroja (esim. tennishalli, kuntosalit yms.)

Lisää hyvin leikkimielisiä, rentoja liikuntatapahtumia. Esimerkiksi viime vuonna (?) järjestetty taukojumppa oli mahtava.

Kuha-juoksun tyyliiset tapahtumat ovat todella mukavia. Myös esimerkiksi jonkinlainen suunnistustapahtuma Vimpelin alueella voisi toimia. Olisi tosi kiva, jos koululla olisi vaikka jokin spa-päivä, jossa vapaaehtoiset voisivat esimerkiksi tehdä kasvohoitoja, hierontaa, rentoutumisharjoituksia/meditaatiota tai jotain muuta mukavaa.

Icefishing, Snowshoeing, and more

Enemmän täysin aloittelijoille suunnattuja aktiviteetteja ilman niitä, jotka jo osaavat

Toimintaa näkyy olevan tarjolla monenlaista. Toiminta keskittyy lähinnä liikuntaan ja juhlimiseen, jotka eivät kuulu omiin mielenkiinnon kohteisiini ainakaan ryhmässä

Liikuntakokeilut ovat mahtavia.

Lajikokeilut ovat mahtavia! Vastaavanlaisia liikuntatoiminteita voisi olla lisääkin.

Lajikokeilut on ollut hyviä ja mielenkiintoisia!

Ryhmäkeilaus voisi olla ihan kiva tapahtuma

Lakikokeilut tosi kivoja. Hyvinvointia edistävä metsäretki olisi ihana yhdessä joskus toteuttaa. Esimerkiksi Vimpelinvaaralle seikkailemaan.

Liikuntapäivä voisi olla syksyllä ja keväällä

Ulkoilupäivät ovat olleet mieleisiä. Sekä aloituspäivien ryhmäytymiset.

Lajikokeilut, jotka ovat kuukausittaisia. Myös näiden lajien erilaisuus aina eri kuukausina

Try outs and cooperation with KaMove!

Hyvin ja monipuolisesti eri liikuntamuotoja vaikka itse en kyseisiä palveluja käytä.

Voisi olla enemmän lajikokeilua

Hyvä että on monipuolisia tapahtumia, joku liikunnallinen turnausmuotoinen juttu vois olla hauska yksin/ryhmässä.

Liikunnallisesta puolesta niinkään tiedä, koska en ole osallistunut semmoiseen. Hyvinvoinnissa nämä sosiaaliset tapahtumat, kuten kerran kuussa olevat opiskelijabileet jne. ovat helpottaneet, ainakin minun osaltani hyvinvointia. Näissä tapahtumissa pääsee näkemään ja kuulemaan muitakin meidän koulun opiskelijoita, kuin pelkästään oman alan.

"Kaikki urheilullinen ja hyvinvointia tuleva toiminta on ++.

Mielestäni liikunnallista toimintaa on hyvin ja hyvinvointia tukevaa myös, mutta esimerkiksi tänä keväänä korona on pilannut suuren osan, kuten pilkkimisen.

Liikunnallisia tempauksia koululla kesken koulupäivän, nämä on kivoja kun niitä välillä on, mutta ei olisi haittaa jos olisi useammin.

Vaihtelevat lajikokeilut ovat hyvä asia, sillä todennäköisesti kaikki löytävät jotakin mielenkiintoista.

Missä olemme onnistuneet? Järjestetäänkö tapahtumia riittävästi ja millaisia tapahtumia haluaisit KAMOn järjestävän? / Where have we succeeded? Are there enough events and what kind of events would you like KAMO to organize?

"Saada uudet opiskelijat osaksi yhteisöä.

Ei ole paljon kokemusta, jos ollenkaan, tapahtumista."

Tapahtumia on aika paljon

Erilaisia tapahtumia on riittävästi.

"Mielestäni tapahtumiin tarvittaisiin jotain uutta ja yllättävää, esim. aina, jos on lahjomista, jutut ovat samoja mikä on mielestäni tylsää. Muutenkin tapahtumat muistuttavat toisiaan hyvin paljon, joten niitä voisi uudistaa jotenkin. Lisäksi vaihtaisin jatkopaikan 96:sta Onnelaan, jossa on parempaa musiikkia, isompi tila ja parempi tunnelma.

Suuressa kuvassa kuitenkin tapahtumat ovat mielestäni onnistuneita ja niissä on hauskaa hyvällä porukalla!"

Tapahtumia on mielestäni ihan riittävästi, kun otetaan huomioon muutkin ainejärjestöt, joita kampuksella on, että joka keskiviikko ei ole jotain bileitä, koska tämä taas syö osanottajia muista tapahtumista, koska eihän meillä opiskelijoilla ole määrättömästi rahaa/aikaa. (olipas muuten pitkä lause :D)

I would like to see more "calm" events that are not directly parties and bar activities

Tanssiaiset pitäisi mielestäni järjestää joka vuosi tai joka toinen vuosi. Vapun ohjelma voisi olla jollakin tavalla erilaista kuin edellisenä vuonna ja vielä enemmän ja monipuolisemmin, mutta vesibussi on pakko olla. Olisi kiva, jos useammista tapahtumista saisi haalarimerkin, kuten muissakin korkeakouluissa.

Tapahtumia on riittävästi. Ehkä sisältöä voisi miettiä

Erilaisia tapahtumia on riittävästi.

Lisää bileitä.

Tapahtumia on ollut riittävästi tähän asti, toki tämä kevät on nyt poikkeus.

On riittävästi tapahtumia

Haalarinkastajaiset ja rastikierrokset ovat olleet hauskoja sekä tottakai Wappu.

Tapahtumia riittävästi ja monipuolisesti

Kyllä järjestetään

Mukavasti on ollu tarjontaa. Vois olla hyvinvointi/liikuntapäiviä jossa kesken tunnin käytäs pittää taukojumppia luokissa. Näin saatais tauotettua istumista enemmän.

Maybe would be nice to have more sport events in general. Calisthenics competitions would be awesome!

Mielestäni nykyinen toimii.

Tapahtumia on paljon ja niitä on erilaisia. Mielestäni on hyvä, että alkoholittomia tapahtumia on tullut lisää. Joka kuun lajikoikeilut ovat kivoja, vaikka en itse olekaan päässyt kaikkiin mukaan niin jatkakaa niitä!

Tapahtumia voisi olla ehkä hieman useammin. Tapahtumissa on usein rastikierros tms johon pitäisi olla joukkue, mutta kaikilla ei ole mahdollista saada joukkuetta kokoon. Toivoisin tapahtumiin esimerkiksi jonkun pisteen, johon "yksinäiset" voisivat kokoontua ja järjestää paikan päällä joukkueen. Tämä madaltaisi kynnystä osallistua sellaisten kohdalla, jotka eivät yrityksestä huolimatta pääse esimerkiksi luokkalaisten joukkueisiin mukaan. Harmitti todella paljon jättää niin fuksiaiset kuin haalarinkastajaisetkin välistä tämän takia.

Musiikkitapahtumia voisi olla enemmän.

Haluisin enemmän lajikoikeiluja

Alkoholi ja baarit näyttelevät liian suurta roolia Kamon tapahtumissa.

Tuntuu et aina samat tapahtumat, et mikään ei uudistu. Kaikki painottuu alkoholiin. Jos olis enemmän jotain pelijuttuja missä ei etitä voittajia ja aina kilpailla niin vois olla rennommin. Tai taiteeseen liittyviä juttuja? KAMKissa painotetaan paljon liikuntaan, sitä ei ainakaan lisää.

Haluaisin lisää matalan kynnyksen rentoutustuokioita tai muita vastaavia. En opiskelun oheen kaipaa enempää liikunnallista, aktiivista tai energiaa vievää toimintaa. Rentoutus, venyttely, pilates, jooga, mindfulness yms. kiinnostavat enemmän koulustressin ja työtaakan ohelle.

Tapahtumia näyttäisi olevan kiitettävästi, mutta itse en ole niistä kiinnostunut. Mielestäni ko. toiminta sopii ehkä yksineläville nuorille, mutta minua ei perheellisenä tämä toiminta kiinnosta.

Tapahtumia voisi olla vähän enemmänkin, mutta hyvin ovat toimineet.

Kyllä, lisää rastikierroksia

Kevätpuoliskolla tapahtumia on yleensä aika vähän, toki nyt korona rajoittaa tätä muutenkin. En muista onko loppukevästä ollut jotain beach volley-turnausta, mutta vaikka jotain tämän tyyppistä urheilutapahtumaa voisi olla.

Näytelmä/speksi olisi hienoa nähdä järjestettävän, mutta se vaatisi valtavasti vapaaehtoisia.

Teeman mukaisia bileitä on käytännössä aina, mikä on hyvä, kaava vaan tuntuu olevan sama (joko rastikierros tai pubivisa) voisiko kamo järjestää esim sitsejä yms? Muutakin?

Sanoisin että tapahtumia on riittävästi. Toivoisin päiväsaikaan järjestettäviä tapahtumia, vaikka sitten viikonloppuisin.

It's nice that there is at least one party in (almost) every month (sadly there is none in January). I think it's great that there is this kind of variety of events and things to do. It's also very important that international students are allowed to and able to participate.

Tapahtumiin osallistumisella on todella matala kynnyks mikä on mahtavaa! Tapahtumia järjestetään mielestäni sopivasti!

Ulkoilua on aina mukava harrastaa, harmillisesti tältä keväältä moiset mukavat tosin jouduttiin perumaan. Hyvin on ollut tarjolla monipuolisia tapahtumaa, varmasti on jokaiselle jotakin!

Tapahtumia voisi periaatteessa olla lisää, mutta tuommainen kerran kuussa baari-ilta on ollut hyvä niin ei opinnot kärsi.

Tapahtumat on tähän asti ollut kivoja, opiskelun alussa toivoi enemmän alkoholittomia mutta jossain vaiheessa huomasi, että hyvin voi lähteä tapahtumiin ja olla itse juomatta, kynnys osallistua ehkä hieman madaltui.

Tapahtumia on mielestäni riittävästi, myös alkoholittomia. En äkkiseltään keksi mitä toivoisin lisää.

Tapahtumia mukavasti ympäri vuoden.

Tapahtumia on riittävästi, mielestäni esim 1-2 kertaa kuussa on oikein hyvä. Liikuntaan ja henkiseen/fyysiseen hyvinvointiin sekä opiskelukyvyn ja jaksamisen ylläpitämiseen liittyvät tapahtumat ovat kestopuosikkeja.

First year orientation, prom

Olisi ihanaa, jos järjestettäisiin jonkinlainen "fancy" tapahtuma. (Tanssiaiset, gaala) yliopistoissa ja joissain muissa kouluissa tuntuu olevan paljon tämän tyyliä tapahtumia ja olisi ihana päästä osallistumaan itseen.

Monipuolisesti tapahtumia

Erilaiset rastikierrokset ovat yleensä todella onnistuneita. Ainakin alkoholipainotteisia tapahtumia on riittävästi.

Tapahtumia on mielestäni riittävästi. Välillä voisi olla myös jotain muuta kuin rastikierroksia ennen bileitä.

Tapahtumia on mielestäni riittävästi

Bileet on kyl kuukauden kohokohta. Kaikenlaiset tapahtumat hyviä. Ei tule mieleen mitään uutta.

Enemmän tapahtumia, joissa sekoitetaan aloittain porukka.

Mielestäni tapahtumia on riittävästi, jos olisi enemmän niin kyllästyisi aikas nopeasti kaikkeen

I like the events! You have done great job!

Mahdollisuuksien mukaan tapahtumia voisi olla enemmänkin.

Rastikierrokset on ollut hauskoja

Tapahtumia mielestäni riittävästi

Rastikierrokset on kivoja kunhan niitä ei oo liikaa.

Omasta mielestä tarjontaa on riittävästi. Oman alan puolesta on muutenkin paljon tapahtumia niin hädintuskin kerkeän/jaksan edes käymään teidän tapahtumissa.

Erilaisia lajikokeiluita/muita ulkoilma rientoja, joihin halukkaat voivat osallistua. Esim. laskiais-
riehan tyyliset tapahtumat useammin. Aina tapahtumat ei tarvitse olla kilpailumielisiä :)

Tapahtumia on riittävästi ja ne ovat monipuolisia

Opiskelijoille tapahtumia, tapahtuma tyypillä ei ole merkitystä minulle vaan yhteisöllä

Perinteiset tapahtumat kuten fuksiaiset, haalarinkastajaiset ja wappu voisivat kokeilla uusia to-
teutustapoja. Ne on kuitenkin loistavia ja hyvä keino näyttää meidän Kajaanin opiskelijaelämää ja
että sitä on!

Opiskelijajuhlia on mielestäni tarpeeksi ja kaikki ovat olleet loistavia, enkä vaihtaisi pois yhtäkään,
vaikka välillä on kylmä ollutkin.

Tapahtumat on kivoja, voisi olla esimerkiksi syksylläkin joku rento ulkotapahtuma, vähän niinkuin
vappuna on piknik.

Tapahtumiin olen ollut tyytyväinen. Tapahtumia voisi järjestää mielestäni enemmän ja tämä olisi
mukavaa, mutta ymmärrän myös resurssien rajallisuuden.

Millä tavoin haluaisit KAMOn toiminnan näkyvän Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja opiskelijan elämässä? / How would you like KAMOs operations to be seen in Kajaani University of Applied Sciences and in student's life?

Nykyinen käytäntö on ollut hyvä.

Tärkeä tiedotusväline.

Jossain vaiheessa viikkotiedotteessa taisi olla se "KAMOn kuulumiset" osio, mikä oli mielestäni ihan hyvä osio. Nyt ei KAMOkkaan oikein tietysti voi juuri mitään tehdä, koska tämä lepakkoflunssa. Mielestäni kyseinen lisäys viikkotiedotteeseen oli hyvä, ja sitä tulisi jatkaa. Ständeilyä voisi myös lisätä, esim. ennen kujajuoksua tai muita tapahtumia, joihin voi ostaa passin, koska kasvokkain tapahtuva mainostus on yleensä helpompaa kuin sähköpostin välityksellä.

Probably the same way like now. I don't really enjoy the things KAMO organises but I know many people probably do and I see why.

Probably the same way like now. I don't really enjoy the things KAMO organises but I know many people probably do and I see why.

Mielestäni KAMO näkyy jo hyvin sellaisten opiskelijoiden elämässä, jotka ovat aktiivisia osallistumaan juttuihin. Pitäisi vaan keksiä keino, jolla kaikki saataisiin osallistumaan ja saada vielä lisää porukkaa kiinnostumaan jutuista.

Toiminta näkyy mielestäni hyvin tällä hetkellä.

Tämän hetkinen näkyvyys on mielestäni riittävä.

To be more like a Sport Organization who can help students to succeed in the sport life.

Ehkä jonkinlainen tuutori ryhmä toiminta olisi kiva. esim. kamo voisi järjestää mahdollisuuden heidän kauttaan kerätä ryhmä, joka voisi vaikka opiskella yhdessä tjn.

Enemmän esillä ja tukena opiskelijoille

KAMOn tulee ehdottomasti olla jatkossa mukana opiskelijan arjessa. KAMO on jo aika hyvin mukana järjestämässä vapaa-ajan toimintaa. Bileitä, lajikokeiluja ja tempauksia.

Jatkakaa samaan malliin :)

Enemmän opiskelija alennuksia yrityksiltä

KAMOlaiset vois olla enemmän kampuksella moikkailemassa kaikkia ja keskustelemassa päivän polttavista puheenaiheista.

Opiskelijakorttiin ja KAMOn jäsenyyteen liittyvät etuudet, kuten alennukset ja tarjoukset kiinnostavat aina

Tukena opiskelijoille, sekä enemmän panostusta opiskelijoiden mahdollisuuksiin sekä oikeuksiin.

Opiskelijoiden edunvalvonta on sellainen asia, jossa KAMOn tulee ottaa roolia ja niin se on mielestäni ottanutkin.

Tuotaisiin KAMOn toimintaa esille arjessa. Hyvin sitä on tuotu, mutta jos voi kehittää.

Opiskelijoita yhdistävänä toimijana, joka pystyisi purkamaan opiskelun paineita.

En ole uutta Kamoä nähnyt toiminnassa, kun olen ollut poissa tämän vuoden, mutta toivottavasti se edelleen näkyy tarpeeksi. Että opiskelijat otetaan huomioon käytävilläkin ja että kamon ihmiset on se kaveri kelle tulla juttelemaan, kun aikataulussa on väljyyttä.

Everything that is happening or coming up is already pretty well advertised.

Itselle on hieman vaikea edes eritellä KAMOn toimintaa nytkään, se ei ole tullut tutuksi, enkä ole tuntenut sille tarvetta.

Näkyvät ihan hyvin.

Tällä hetkellä näkyy ja tuntuu, positiivisella tavalla. Mukava, kun toimiston ovet ovat auki.

Voimakkaammin vain näkyville se mitä kaikkea KAMO todella tekee opiskelijoiden hyväksi. Konkreettisia esimerkkejä siis.

Jatkossakin niin että kamo on kaikkia opiskelijoita yhdistävä tekijä alasta riippumatta, ylläpitää rentoa meininkiä ja kaikkiin tapahtumiin tullaan vähän niin kuin isona kaveriporukkana vaikei hyvin tunnettaisikaan.

Kamolaiset voisivat olla hieman helpommin lähestyttävämpiä

Maybe more actual visiting in the classes or have a stand somewhere so everything is not on online

Mielestäni toiminta näkyy todella kivasti koulun ja opiskelijan elämässä, en ainakaan keksi mitään parannettavaa.

KAMO näkyy mielestäni aktiivisena osana KAMKia.

Sehän näkyy jo jokapäiväisenä ateriaetuna

Se näkyy mielestäni jo hyvin, terkuin tuutori

Rentona, luonnollisena, ei tuputusta.

Mielestäni toiminta näkyy jo aikas hyvin, opiskelijakortilla saa kuitenkin hyviä alennuksia ympäriinsä Kajaania

KAMO should be seen more as a friend and essential part of our school. Student Unions goal is not to make the students disappear.

Minusta toiminta on hyvin näkyvää ja huolehtii opiskelijoista. Kahvilapalveluiden tarjoaminen, tuutorointi ja tapahtumat tuovat toimintaa näkyville.

Että pitävät huolta opiskelijoiden oikeuksista.

Eiköhän se ihan tällaisenaan ole ihan hyvä. Mukavana, ystävällisenä, rentona ja kannustavana.

Tapahtumia kampuksella opiskelupäivien aikana ja esim iltoina.

Samanlailla kuin nytkin. Toiminta näkyy parhaiten tietenkin syksyllä ja keväällä ja mielestäni nämä ovat loistavia ajankohtia KAMOn loistolle.

Enemmän voisi olla esillä ja kertoa mitä muuta tekevät kuin tapahtumia.

Mielestäni KAMOn toiminta näkyy tällä hetkellä hyvin. Tosin uusille opiskelijoille KAMOsta voisi infota vielä enemmän.

Vapaa sana opiskelijakunta KAMOn toiminnan laadun parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. / A free word to improve the quality and development of Student Union KAMOs operations.

Jotain erilaista, uutta voisi kehitellä. Tietenkin ns. perinnetapahtumat kannattaa pitää mutta jotain uutta??

Etäopiskelijana mahdottomuus osallistua. Kahden vuoden aikana Kajaanissa kaksi päivää.

Hyvin mennee!

KAMO edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja arkea paremmaksi! Jatkakaa samaan malliin!

KAMO voisi ehkä enemmänkin toimia "tempauksissa" kuten hyväntekeväisyydessä toimijana, verenluovutusryhmänä tai jotain, silloin lähtisin mukaan.

En tiedä, mitä kamo tarjoaa. Koen että kamon ihmiset ovat liian hienoja ihmisiä, jotta heidän kanssaan voisi tehdä yhteistyötä. Kamo on ikään kuin eliittikerho, joka hoitaa vain tietynlaisten ihmisten asioita.

Mielestäni aina on ollut mukavaa tulla KAMOn toimistolle, mutta uuden porukan vaihduttua on jotenkin todella nihkeää ja ei ole enää tervetullut olo. Porukka on nyrpeän näköistä tai ei tervehdi lainkaan. Tämä on kasvattanut kynnystä paljon tulla käymään KAMOn toimistolla.

En ole tänä vuonna nähnyt toimintaa niin en osaa sanoa :)

Keep up the coupons and maybe try to get more places to join in.

On mahtavaa nähdä kuinka aktiivisesti KAMO on yhteydessä meidän opiskelijoiden elämään vaikka eletäänkin tällaisissä poikkeusoloissa

Hyvää työtä!

Kiitos teille aherruksesta!

Lisää näkyvyyttä.

Monelle KAMO tuntuu olevan "oma pieni kuplansa", joten voisiko KAMOn toiminta ja tyypit olla jotenkin helpommin lähestyttäviä?

Ootte ihania<3

Teette tärkeää työtä!

"Tuutorin näkökulmasta, vähemmän sekoilua/häslinkiä tapahtumien järjestämisestä. Jotkut selkeet standardit/dokumentaatiot käyttöön, niin meidän tuutoreiden ei tarvitse ""kimpoila"" ympäriinsä tietämättömyyden takia (esim. Aikaisemman vuoden avoimet ovet -päivä). Dokumentoidaako/raportoidaako noita tapahtumien järjestelyitä ollenkaan? Jos on näin niin mistä niitä voi lukea?

Viikkotiedotteisiin loppuun tl;dr (too long, didn't read) osio."

Toivomus ensi talvea ajatellen: voisiko Kamo olla yhteydessä Vuokatin rinteille ja yrittää neuvotella KAMK-opiskelijoille opiskelijakortilla ennakko-KAUSIKORTILLE jotain mukavampaa hintaa? Heillä on siis aiemmin ollut ennakkomyynnissä tarjolla kausarit aikuisille ja nuorisolle (=vähän niinkuin opiskelijoille, mutta ikäraja tulee vastaan 18-vuotiaana).

KAMO on yksi tärkeimmistä KAMKin toimijoista, joka pitää yllä opiskelijaelämää Kajaanissa, mutta myös vahvistaa sitä tarvetta, että Kajaanissa tarvitaan korkeakoulu!

Ei ole, jatkakaa samaan malliin!!

Älkää stressatko

KAMOLle erityiset kiitokset siitä, että KAMOSSa toimivat henkilöt ovat helposti lähestyttäviä ja valmiita auttamaan mieltä askarruttavissa asioissa. KAMOn toimiston avoimena pidettävä ovi on ihana asia, ja kokonaisvaltaisesti fiilis KAMOn toiminnasta on huolehtiva ja kaikista opiskelijoista välittävä (tässä ei sinänsä ole parannusehdotusta, mutta toivottavasti asiat KAMOn toiminta pysyy jatkossakin yhtä hyvänä, kuin se on tällä hetkellä).