



## Tiivistelmä

**Tekijät:** Hyrkäs Jasmin & Vasankari Laura

**Työn nimi:** Harrastekaveritoiminnan kehittäminen kokeillen Kajaanin ammattikorkeakoulussa

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (amk)

**Asiasanat:** opiskelijan hyvinvointi, opiskelukyky, harrastekaveri, kehittä kokeillen

Opinnäytetyön aiheena oli harrastekaveritoiminnan kehittäminen kokeillen Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Tarkoituksena oli luoda ja kehittää harrastekaveritoimintaa Kajaanin ammattikorkeakoulussa (KAMK). Harrastekaveritoiminnan tavoitteena on edistää KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata toimeksiantajan tarpeeseen kehittää harrastekaveritoiminnan palvelupolku-malli sekä kehittää sidosryhmien välistä yhteistyötä. Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä.

Vuonna 2016 toteutetusta korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta käy ilmi, että jopa 84 % opiskelijoista istui päivän aikana yli 8 tuntia. Fyysinen passiivisuus sekä istuminen ovat lisääntyneet erityisesti korkeakouluopiskelijoilla, mikä on johtanut uusien toimintamallien sekä matalan kynnyksen liikuntapalveluiden kehittämiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli KAMK:n hallinnoima Älyllä aktiiviseksi –hanke. Harrastekaveritoiminnan suunnittelu pohjautui toimeksiantajan tavoitteeseen työstää laaja-alainen ja yhteinen palvelupolku KAMK:n hyvinvointipalveluiden käyttöön. Harrastekaveritoiminnan suunnittelua ja käynnistämistä varten hanke hyödynsi hyvinvointipalveluiden kehittämistiimiä, joiden suunnittelutyötä jatkettiin kehittä kokeillen -mallin mukaisesti. Kehittämismalli valittiin sen ajankohtaisen sekä käyttäjälähtöisen lähestymistavan takia.

Kehittämistehtävinä oli selvittää, millainen harrastekaveritoiminta on toimiva tällä hetkellä KAMK:ssa, miten harrastekaveritoiminta tukee KAMK:n hyvinvointipalveluita sekä miten kohderyhmä kokee harrastekaveritoiminnan olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin. Perehdyimme muihin vastaaviin hankkeisiin, opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyn sekä niihin vaikuttaviin tekijöihin, kuten osallisuuteen, aiemman tutkimustietoon sekä KAMK:n teettämiin hyvinvointikyselyihin. Lisäksi syvennyimme kehittä kokeillen -mallin metodeihin harrastekaveritoiminnan kokeilun toteuttamiseksi.

Kokeilu suunniteltiin kehittä kokeillen kokeilusuunnitelman pohjalta. Loimme sähköiset palautelomakkeet mallin mukaisesti prosessin jokaiseen vaiheeseen oppimisen maksimoimiseksi. Toimintaa kehitettiin jatkuvasti palautteiden perusteella. Asiakasymmärryksen syventämiseksi käytettiin teemahaastattelua, jotta kohderyhmän ääni saatiin kuuluviin. Lisäksi kartoitettiin heidän näkemystään harrastekaveritoiminnasta.

Opinnäytetyön kehittämistyön tuloksena on prosessikuvaus harrastekaveritoiminnasta, joka sisältää yhteisen ohjeen yhteistyötahojen käyttöön. Toimintaa tulisi kehittää edelleen kehittä kokeillen -mallin mukaisesti palautteiden perusteella pyrkien madaltamaan kynnystä sekä ottamalla mukaan esimerkiksi ryhmätapaamisten vaihtoehtona.

## **Abstract**

**Authors:** Hyrkäs Jasmin & Vasankari Laura

**Title of the Publication:** Developing a HobbyFriend service with an experimentation-driven approach in Kajaani University of Applied Sciences

**Degree Title:** Bachelor of Sports and Leisure Management

**Keywords:** student's well-being, study ability, hobby friend, experimentation-driven innovation

The purpose of this thesis was to create and develop a HobbyFriend service with an experimentation-driven approach in Kajaani University of Applied Sciences (KAMK). The aim of the HobbyFriend service is to promote the well-being of students at KAMK. The thesis was implemented as a functional thesis.

The University Student Health Survey in 2016 showed that as much as 84 % of students sat for more than 8 hours during the day. Physical inactivity and sitting have increased, especially among university students, leading to the development of new operating models and low-threshold sports services.

The thesis was commissioned by the Get Active with Intelligence project administered by KAMK. The planning of the HobbyFriend service was based on the client's goal of developing a comprehensive and shared service path for KAMK's welfare services. For the purpose of planning and launching the HobbyFriend service, the project utilized the welfare services development team, whose planning continued according to the experimentation-driven approach model. We chose the development model because of its topical and user-driven approach.

The development tasks were to discover what kind of HobbyFriend service is in use at KAMK, how the service supports the welfare services of KAMK and whether the target group perceives the service as related to student welfare. Initially, we studied other similar projects, student well-being and study ability, as well as influential factors such as inclusion, previous research data and well-being surveys commissioned by KAMK.

The HobbyFriend experiment was designed based on the experiment plan according to the development model. Electronic questionnaires were created based on the model to maximize learning at every stage of the process. The service was continuously developed based on feedback. In addition, to deepen customer understanding theme interviews were conducted to give the target group a voice and to identify their notions of the HobbyFriend service.

As a result of the thesis, a service blueprint was created of the HobbyFriend service, which includes a guide for the use of the service for the welfare services. Activities should be further developed by experimenting with the model based on feedback, in order to lower the threshold and include, for example, a group meeting option.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Lähtökohdat.....	2
2.1	Toimeksiantaja .....	2
2.2	Vastaavat hankkeet.....	3
2.3	Tarkoitus ja tavoite.....	3
3	Opiskelijan hyvinvointi.....	5
3.1	Opiskelukyky.....	5
3.2	Osallisuus.....	7
4	Opiskelijan hyvinvointi KAMK:ssa.....	8
4.1	Hyvinvoinnin tila.....	8
4.2	Opiskeluterveydenhuolto.....	9
4.3	Opiskelijakunta KAMO.....	9
5	Harrastekaveritoiminnan kehittäminen kokeillen.....	12
6	Ongelmaympäristö .....	15
7	Ratkaisu ympäristö .....	16
7.1	Kokeilun suunnittelu .....	16
7.2	Harrastekaveritoiminnan alustava prosessikuvaus.....	20
7.3	Kokeilun toteutus .....	23
7.4	Kokeilun loppupalautteen tulokset.....	27
7.5	Haastattelun toteutus .....	37
7.6	Haastattelun vastaukset.....	39
7.6.1	Älyllä aktiiviseksi -hanke.....	40
7.6.2	Hankkeen palvelut.....	40
7.6.3	Harrastekaveritoiminta .....	43
7.6.4	Hyvinvointi .....	44
7.6.5	Matalan kynnyksen palvelut .....	45
8	Harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus .....	46

9	Pohdinta .....	48
9.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	48
9.2	Johtopäätökset .....	50
9.3	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisehdotukset .....	53
9.4	Eettisyys ja luotettavuus .....	54
9.5	Asiantuntijuuden kehittyminen .....	56
10	Lähteet .....	59

Liite 1 Hyvinvointituutoreiden saatekirje

Liite 2 Hyvinvointituutoreiden suostumuslomake

Liite 3 Hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden palautekysely

Liite 4 Käyttäjien suostumuslomake

Liite 5 Yhteydenottolomake

Liite 6 Harrastekaverikortin mallipohja

Liite 7 Käyttäjän palautekysely ensimmäisestä tapaamisesta

Liite 8 Hyvinvointituutoreiden paikallaolo Excel-taulukon mallipohja

Liite 9 Harrastekaveritoiminnan tilastointi Excel-taulukko

Liite 10 Harrastekaverin palautekysely

Liite 11 Käyttäjän palautekysely harrastekaverin tapaamisesta

Liite 12. Tietosuojaseloste

Liite 13 Tiedote harrastekaveritoiminnasta KAMO:n viikkotiedotteeseen

Liite 14 Hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden loppupalautekysely

Liite 15 Harrastekaverikoordinaattorin loppupalautekysely

Liite 16 Harrastekaverien loppupalautekysely

Liite 17 Loppupalautekysely opiskelijoille

Liite 18 Kohderyhmän loppupalautekysely

Liite 19 Teemahaastattelun teemat

Liite 20 Älyllä aktiiviseksi -hankkeen palvelut

Liite 21 Harrastekaveritoiminnan prosessikuvauksen ohje

## 1 Johdanto

World Health Organization -järjestön mukaan maailmanlaajuisesti joka neljäs aikuinen liikkuu liian vähän fyysisen aktiivisuuden suositukseen nähden. Joissakin maissa passiivisuuden taso voi olla jopa 70 % muun muassa teknologian käytön sekä kaupungistumisen lisääntymisen myötä. Liikuntapoliittisilla toimilla voidaan edistää psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia sekä moninkertaistaa terveydelliset, sosiaaliset ja taloudelliset hyödyt. (World Health Organization [WHO], 67). Suomessa liikuntalain (L 390/2015) tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Vuonna 2016 toteutetusta korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta käy ilmi, että jopa 84 % opiskelijoista istui päivän aikana yli 8 tuntia (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 4851). Opiskelijoiden liikuntaliitto ry ([OLL ry] 2018) on päivittänyt ja julkaissut uudet korkeakoulu liikuntasuositukset, sillä edelliset suositukset eivät sisältäneet liiallisen päivittäisen istumisen vähentämistä eivätkä kunnolla huomioineet koko korkeakoulu ympäristön mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Fyysinen passiivisuus sekä istuminen ovat lisääntyneet erityisesti korkeakouluopiskelijoilla (Kunttu ym. 2016, 4851), mikä on johtanut uusien toimintamallien sekä matalan kynnyksen liikuntapalveluiden kehittämiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMK) hallinnoima Älyllä aktiiviseksi -hanke, jonka avulla pyritään vastaamaan päivitettyihin korkeakoulu liikuntasuositukseen KAMK:ssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda harrastekaveritoimintamalli ja kehittää sitä kokeillen osaksi KAMK:n hyvinvointipalveluita. Harrastekaveritoiminnan tavoitteena on edistää KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyöllä on merkittävä hyöty toimeksiantajalle kehittämisen näkökulmasta. Kehittämistyömenetelmänä käytettiin kehittä kokeillen -mallia (Hassi, Paju & Maila 2015), joka tarjoaa innovatiivisen ja käyttäjälähtöisen tavan kehittää uusia palveluita. Teoriaosuudessa selvitetään opinnäytetyön kannalta oleellisia taustoja, kuten opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä ja osallisuutta sekä sitä, miten opiskelijoiden hyvinvointia edistetään KAMK:ssa.

Harrastekaveritoiminta vastaa yhteiskunnalliseen haasteeseen korkeakouluopiskelijoiden passiivisuuden lisääntymisestä sekä sen vaikutuksesta opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tarjoamalla uuden ennaltaehkäisevän työkalun osaksi KAMK:n hyvinvointipalveluita.

## 2 Lähtökohdat

Esittelemme tässä luvussa opinnäytetyön toimeksiantajan sekä sidosryhmät, jotka toimivat opinnäytetyön yhteistyötahoina. Esittelemme luvussa vastaavia hankkeita sekä opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet.

### 2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Älyllä aktiiviseksi -hanke, joka on KAMK:n hallinnoima hanke. Älyllä aktiiviseksi -hanke on käynnistynyt keväällä 2018 ja se on suunniteltu kolmevuotiseksi. Hankkeella on kolme tavoitetta koko hankekaudelle. Ensimmäisenä tavoitteena on parantaa opiskelijoiden opiskelu- ja työkykyä. Toisena tavoitteena on vakiinnuttaa sidosryhmien välinen yhteistyö ja luoda sujuva käytäntö eri toimialojen välille, ja viimeisenä tavoitteena on kehittää KAMK:n toimintaympäristöä fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaksi erityisesti digitaalisten palveluiden avulla. Hankkeen sidosryhmiä KAMK:ssa ovat opiskeluterveydenhuolto VITAL, opiskelijakunta KAMO sekä liikuntapalveluja tuottava KAMK SPORTS. (Pakkala-Juntunen 2017, 56.)

Ensimmäisen hankevuoden tavoitteet ja toimenpiteet sisältävät laaja-alaisen, yhteisen palvelupolun työstämisen. Harrastekaveritoiminnan avulla kannustetaan erityisesti fyysisesti passiivisia opiskelijoita korkeakoululiikunnan pariin ja käynnistetään sidosryhmien välinen yhteistyö. Tavoitteena on, että ensimmäisen hankevuoden päätteeksi on luotu ensimmäinen versio harrastekaveritoiminnan palvelupolkumallista. Harrastekaveritoiminnan suunnittelua ja käynnistämistä varten hanke hyödynsi hyvinvointipalveluiden kehittämistiimiä, johon kuului eri sidosryhmien edustajia. Harrastekaveritoiminnan kehittämisen myötä saatetaan sidosryhmät yhteen ja kehitetään samalla KAMO:n hyvinvointituutoritoimintaa. (Pakkala-Juntunen 2017, 56.)

Älyllä aktiiviseksi hankkeen ensisijaisina hyödynsaajina ovat KAMK:n opiskelijat, erityisesti tekniikan ja tietojenkäsittelyalan opiskelijat (Pakkala-Juntunen 2017, 5). Opinnäytetyön kohderyhmänä pidetään tekniikan ja tietojenkäsittelyalan opiskelijoita.

## 2.2 Vastaavat hankkeet

Tässä luvussa esitellään muita harrastekaveritoimintaa vastaavia hankkeita. Sosiaalisessa mediassa nousee jatkuvasti esiin uudenlaisia sovelluksia ja sivustoja, joiden kautta pyritään yhdistämään ihmisiä harrastusten tai vapaaehtoistyön avulla. Ihimiset.fi on Pohjois-Pohjanmaan järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan sivusto, joka on perustettu kansalaistoiminnan toimijoiden löytämistä ja viestintää varten. Sivusto keskittyy erityisesti ihmisten hyvinvointiin liittyvään toimintaan, ja sivustolla etsitään myös harrastekavereita. Harrastekaverina voi lähteä esimerkiksi keikkaluontoisesti seuraksi harrastuksiin, joihin yksin ei tulisi lähdettyä, kuten teatteriin, elokuvaan, retkille tai vaikka pelaamaan lautapelejä. (Harrastekaverit 2018.)

Vapaaehtoistyö.fi (Kirkkopalvelut ry) -sivusto on voittoa tavoittelematon, ei-kaupallinen vapaaehtoistehtäviä kokoava sivusto. Sivustolta voit esimerkiksi löytää lähialueellasi vapaaehtoistehtäviä sekä niitä tarjoavia järjestöjä. Sivustolla haetaan esimerkiksi ulkoilu- ja juttelukavereita, kuntosalikavereita, tukihenkilöitä, aluetyöntekijöitä, kirkkokokkia, lastenhoitajaa tai medialähetystyön ”somettajaa”. Kamukamu on Kajaanissa kehitteillä oleva harrastekaveripalvelu, jonka kautta käyttäjät voivat löytää harrastekavereita lähialueellaan (Hinkula, 2018).

Harrastekaveritoiminnan ideaa vastaavia sivustoja ja sovelluksia on olemassa ja niitä kehitetään jatkuvasti lisää. Ne kielivät laajasta yhteiskunnallisesta tarpeesta tuoda ihmisiä yhteen tänä digitaalisenä aikakautena sekä luoda uusia ratkaisuja passiivisuuden ja yksinäisyyden tuomiin haasteisiin. Korkeakouluissa on olemassa liikuntatuutori toimintaa kuten luvussa 4.3. kerrotaan, mutta KAMK on ensimmäinen korkeakoulu, joka on jalostanut toiminnan laajemmaksi hyvinvointituutoritoiminnaksi (Heiska 2016, 4, 6). Harrastekaveritoiminnan avulla kehitämme KAMK:n hyvinvointipalveluja sekä hyvinvointituutoritoimintaa. Harrastekaveritoiminnan tyylistä toimintaa ei ole muissa Suomen korkeakouluissa, ja toiminnalla tuodaan jotain uutta osaksi sekä KAMK:n hyvinvointipalveluita, että Suomen korkeakoulujen toimintaa.

## 2.3 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja asiakasymmärryksen syventämiseksi käytetään laadullista eli kvalitatiivista aineistonkeruumenetelmää teemahaastattelun muodossa. Haastattelu on osa kehittä kokeillen -mallia, jonka avulla kasvatetaan ymmärrystä ongelmakentästä, jossa kohderyhmä liikkuu (Hassi ym. 2015, 97).



Opinnäytetyön tarkoitus on harrastekaveritoiminnan luominen ja kehittäminen KAMK:ssa. Harrastekaveritoiminnan tavoitteena on edistää KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on vastata toimeksiantajan tarpeeseen kehittää harrastekaveritoiminnan palvelupolkumalli sekä kehittää sidosryhmien välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön tavoitteen saavuttamiseksi kehittämistehtäviksi muotoutuivat seuraavat kolme kysymystä:

1. Millainen harrastekaveritoiminta toimii tällä hetkellä KAMK:ssa?
2. Miten harrastekaveritoiminta tukee KAMK:n hyvinvointipalveluita?
3. Miten kohderyhmä kokee harrastekaveritoiminnan olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin?

Halusimme kehittyä liikunta-alan ammattilaisina opinnäytetyöprosessin aikana. Erityisesti työyhteisöosaamisen kompetenssi (Kajaanin ammattikorkeakoulu [KAMK] 2019a) on tärkeässä osassa tämän päivän työyhteisöjä ja halusimme kehittyä moniammatillisen verkoston toimijoina. Muut kompetenssit, joissa odotimme kehittyvämme, olivat oppimisen taidot sekä innovaatio osaaminen. Eettisen osaamisen kompetenssi on myös oleellinen osa opinnäytetyöprosessia. Halusimme kehittyä myös liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssissa ja ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen – etenkin hyvinvointiosaamisen näkökulmasta.

### 3 Opiskelijan hyvinvointi

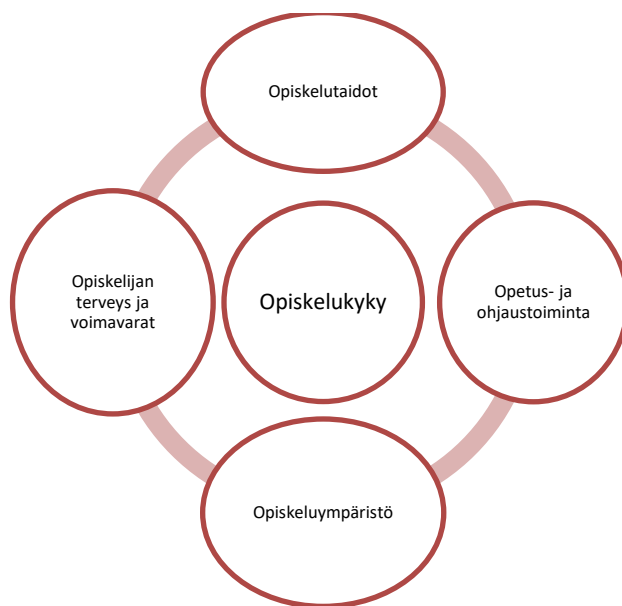
Hyvinvointi on laaja-alainen käsite. Perinteisesti hyvinvointikäsitteellä tarkoitetaan ihmisen sosiaalisen, henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kokonaisuutta (Lappalainen, Kuittinen & Meriläinen 2008, 8). Sosiaali- ja terveysministeriö ([STM] 2013, 55) määrittelee hyvinvoinnin koostuvan monista tekijöistä, kuten terveydestä, toimeentulosta, asumisesta, turvallisuudesta, itsensä toteuttamisesta, koulutuksesta, toimeentulosta sekä läheisistä ihmissuhteista. Hyvinvointiin kuuluu asioita, jotka ovat objektiivisesti mitattavia sekä subjektiivisia henkilökohtaisia tuntemuksia ja arvoituksia. Yleisesti voidaan ajatella, että hyvinvoivalla ihmisellä on perustarpeiden tyydyttymisen jälkeensä voimia sekä mahdollisuuksia virkistäytymiseen, lepoon, läheisten kanssa olemiseen sekä itsensä toteuttamiseen ja oppimiseen (STM 2013, 55).

Hyvinvoinnin edellytyksenä on toimintakyky, joka turvin yksilö voi osallistua yhteisönsä mielekkäänä pitämään toimintaan ja aktiviteetteihin sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen elämänsä aikana (Lappalainen ym. 2008, 8). Opiskelijan hyvinvointia käsitellään seuraavissa luvuissa opiskelukyvyn ja osallisuuden näkökulmasta.

#### 3.1 Opiskelukyky

Opiskelijan hyvinvointi määritellään usein opiskelukyvyn mallin avulla. Sosiaali- ja terveysministeriö (2006, 41) määrittelee opiskelukyvyn opiskelijan työkykynä. Työn tavoin myös opiskelu edellyttää tiettyjä asioita. Näitä ovat riittävät psyykkiset ja fyysiset voimavarat, hyvä opetus sekä oppimista tukeva opiskeluympäristö. Opiskelu vaatii monenlaisia valmiuksia ja taitoja sekä motivaatiota sujuakseen, sillä opiskelijan on kannettava vastuu valinnoistaan, opintojen suunnittelusta sekä ajankäytöstä.

Opiskelukyky on alituisessa yhteydessä oppimistuloksiin, opiskelijan hyvinvointiin sekä opintojen sujuvuuteen. Opiskelukyvyllä tarkoitetaan laajaa kokonaisuutta, joka koostuu opiskelijan terveyden ja voimavarojen, opiskelutaitojen sekä opiskelijan ja opiskeluympäristön kokonaisuudesta alla olevan kuvan (kuva 1) mukaan. Opiskelukyvyn malli on muodostunut työkykytutkimusten antia soveltamalla, sillä työntekijän ja opiskelijan kyvyt toimia määrittyvät samalla tavalla. (Työterveyslaitos 2003; Sosiaali- ja terveysministeriö [STM] 2006, 21-22, 41-42.)



Kuva 1. Opiskelukykymalli

Opetus- ja ohjaustoiminta ovat opiskelukykyä rakentavia tekijöitä. Tuutorointi sekä opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisöön ovat osa opetus- ja ohjaustoimintaa yhdessä riittävän vuorovaikutuksen, palautteen sekä arvioinnin kanssa opiskelijan ja opettajan välillä. Opiskelukykymallissa kaikki osa-alueet vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Opiskelijan terveyden ja voimavarojen käsite tarkoittaa, että opiskelukykyyn vaikuttaa opiskelijan itsensä lisäksi hänen terveytensä ja voimavaransa. Voimavaroja vahvistavat muun muassa turvattu taloudellinen toimeentulo sekä optimistinen elämänasenne. Opiskeluympäristö käsittää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen opiskeluympäristön. Taustalla ovat oppilaitoksen arvot ja toimintakulttuuri sekä oikeudenmukainen kohtelu, osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet. (STM 2006, 42-43.)

Opiskelutaidot vaikuttavat oleellisesti opiskelukykyyn, sillä niihin lukeutuvat oppimistyyli- ja -tavat, opiskelutekniikat, opiskeluorientaatio eli opiskelun merkitys opiskelijalle, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyvyt, metakognitiiviset tiedot sekä taidot eli tieto omista tiedoista ja taidoista sekä sosiaaliset taidot kuten esiintymistaito. Opiskelutaidoilla on vielä tekninen ulottuvuus, mikä tarkoittaa tenttiin lukemista, tietolähteiden käyttöä sekä luentomuistiinpanojen tekemistä. Puutteelliset opiskelutaidot aiheuttavat stressiä ja vaikuttavat suoraan opiskelutuloksiin sekä mahdollisesti sen, etteivät tulokset vastaa tehtyä työmäärää tai että työmäärä tuntuu jatkuvasti liian kuormittavalta. Pahimmassa tapauksessa tämä vaikuttaa myös opiskelumotivaation heikentymiseen. (STM 2006, 42-43.)

### 3.2 Osallisuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2018) määrittelee osallisuuden kolmen eri ulottuvuuden kautta. Näitä ovat toiminnallinen osallisuus, riittävä toimeentulo sekä hyvinvointi ja yhteisöihin kuuluminen sekä jäsenyys. Osallisuuden edistäminen on nostettu yhdeksi keskeisistä keinoista torjua köyhyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin tavoitteista (Karjalainen & Raivio 2013, 12; THL 2018). Osallisuuden tunne on keskeinen osa hyvinvointia ja tämän takia sillä on suuri merkitys elämän kaikilla osa-alueilla. Osallisuuden merkitys korostuu myös tutkija kenttätöissä, sillä sen avulla on mahdollista kohdata vähän liikkuva tai passiivinen yksilö sekä rakentaa luottamusta. Osallistamisen lisäksi kenttätö on tutkittavien ottamista mukaan pohtimaan toimintaa sekä tutkittavaa ilmiötä. Osallistamisen myötä ilmiö on tunnistettavissa yksilötasolla. (Rovio & Pyykkönen 2011, 26). Osallisuus on myös sosiaali- ja terveydenhuollossa tärkeäksi tunnustettu tavoite (Kokkonen, Närhi & Matthies 2013, 35).

Osallisuus käsitetään useimmiten tunteena. Se syntyy yksilön ollessa osallisena yhteisössä joko työn, opiskelun, järjestö- tai harrastustoiminnan kautta. (THL 2018.) Osallisuus on **vaikuttamista** erilaisiin asioihin, kuten oman elämän kulkuun, palveluihin tai mahdollisuuksiin sekä toimintoihin. Myös mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin asioihin on merkitsevää osallisuuden tunteelle. Osallisuus ilmenee esimerkiksi **päätösvaltana** omassa elämässä, kun on mahdollisuus säädellä olemistaan ja tekemisiään sekä ymmärrettävänä, ennakoitavana ja hallittavana toimintaympäristönä. Se ilmenee myös vaikuttamisen prosesseissa, joissa on mahdollisuus vaikuttaa itsensä ulkopuolelle esimerkiksi ryhmissä, asuinympäristöissä, palveluissa tai laajemmin yhteiskunnassa. Kolmas tapa osallisuuden ilmentymiseen on paikallisuus, kun henkilö pystyy panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkillisyyden luomiseen ja kokemiseen sekä liittymään vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Jauhola & Kortelainen 2018, 9-10).

Koulu- ja oppilaitosympäristössä osallisuus voidaan käsittää opiskelijoiden mahdollisuutena osallistua yhdessä vuorovaikutuksessa henkilöstön kanssa oppilaitoksen, opetuksen ja hyvinvoinnin kehittämiseen ja toteutukseen. Osallisuus onkin laaja käsite, josta puhutaan eri hallinnonaloilla eri painotuksin. Oikeusministeriö käsittää osallisuuden ihmisoikeuksina ja demokratiana, Sosiaali- ja terveysministeriö taas puhuu aktiivisen kansalaisuuden, yhdenvertaisten ja aktivoimisen hengessä ja opetus- ja kulttuuriministeriö puolestaan painottaa merkityksellisyyttä ja mahdollisuuksia. (Jauhola & Kortelainen 2018, 9-10.)

## 4 Opiskelijan hyvinvointi KAMK:ssa

KAMK on järjestänyt hyvinvointikyselyjä opiskelijoilleen vuodesta 2007 alkaen kahden vuoden välein. Kyselyjen tavoitteena on ollut kerätä tietoa pääasiassa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista moninaisista tekijöistä (KAMK 2017), joiden vastauksia käsitellään tässä luvussa. Opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi KAMK tarjoaa opiskelijoilleen erilaisia hyvinvointipalveluita opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijakunnan avulla, joita käsitellään myös seuraavissa luvuissa.

### 4.1 Hyvinvoinnin tila

Viimeisin hyvinvointikysely järjestettiin KAMK:n opiskelijoille vuonna 2017. Vuoden 2017 hyvinvointikyselyyn vastasi yhteensä 423 opiskelijaa 1768:sta, eli 24 % niistä, joille kysely lähetettiin (KAMK 2017, 1). Hyvinvointikyselystä on noussut esiin erityisesti opiskelijoiden kokemat negatiiviset tunteet ja olotilat, opiskelijoiden kokemat hyvinvoinnin kannalta oleelliset huomionkohteet, liikunnan ja istumisen määrät sekä osallistuminen KAMO:n järjestämiin tapahtumiin.

KAMK on selvittänyt opiskelijoidensa istumisen määrää. Tulosten (2017, 2628) mukaan KAMK:n opiskelijoista 75,1 % ei ole kokeillut opetuksen seuraamista seisten ollenkaan ja vain 21,1 % on kokeillut sitä satunnaisesti siitä huolimatta, että 77,7 % arvioi sen olevan yleisesti hyväksyttyä. Opiskelijoista merkittävä osa (84,8 %) istuu koulupäivästä (ajalla klo 8-16) 5 tuntia tai enemmän. Myös vapaa-ajalla istumista 5 tuntia tai enemmän esiintyy merkittäväällä osalla (58,9 %) vastaajista ja vain alle puolet (41,1 %) vastaajista arvioi istumisen vapaa-ajalla 0-4 tunnin välille.

Hyvinvointikyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa arvioi jaksamisen, fyysisen ja psyykkisen terveyden, mielialan, itsearvostuksen, ihmissuhteet sekä opiskelumotivaation hyväksi (40,4 %-57,4 %). Vastajat olivat kokeneet viime aikoina eniten iloa (72,3 %), stressiä (74 %) sekä onnistumisen tunteita (72,3 %). Kuitenkin moni oli kokenut myös ahdistusta (48 %), masennusta tai uupumusta (46,1 %), univaikeuksia (41,1 %) sekä yksinäisyyttä (27,4 %). Huolestuttavana esiin nousi myös itsetuhoiset ajatukset, joita oli kokenut 8% vastaajista sekä itsetuhoiset teot, joita 1,2 % vastaajista oli kokenut. (KAMK 2017, 14).

Hyvinvointikyselyn avulla on myös kartoitettu KAMK:n opiskelijoiden liikuntatottumuksia liikuntasuosittelun kolmesta eri näkökulmasta. Hieman yli puolet (54,7 %) vastaajista liikkui viikossa

reippaasti jonkin verran hengästyen ainakin 2h 30min mutta kuitenkin merkittävä osa (37 %) vastaajista liikkui alle 2h 30min ja osa vastaajista (8,3 %) ei liikkunut ollenkaan. (KAMK 2017, 25.) Vastaajista 38,2 % ei liikkunut rasittavasti, voimakkaasti hengästyen ollenkaan. Vastaavasti melkein yhtä suuri osa (34,8 %) vastaajista liikkui rasittavasti, voimakkaasti hengästyen ainakin 1h 15min. Vastaajista 27 % liikkui rasittavasti, voimakkaasti hengästyen alle 1h 15min. (KAMK 2017, 26.) Vastaajista 51,3 % ei kohottanut lihaskuntoa. Alle kolmasosa (30,6 %) vastaajista kohotti lihaskuntoaan ainakin kaksi kertaa viikossa ja alle viidesosa (18,1 %) kerran viikossa. (KAMK 2017, 27.)

#### 4.2 Opiskeluterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuolto on opiskelijoita ja heidän opiskeluansa tukevaa toimintaa, josta säädetään terveydenhuoltolain (L 1326/2010) 17§:ssa. Opiskelijahuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän fyysisen ja psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen lisäksi myös niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Opiskelijahuolto ammattikorkeakouluissa on hyvinvointityötä, jota opiskeluterveydenhuolto toteuttaa. Hyvinvointityöllä edistetään terveyttä, opiskelukykyä sekä opiskeluyhteisöjen hyvinvointia. Opiskeluterveydenhuollon työnkuvalla oleellista on opiskelijan opiskelukykyä heikentävien tekijöiden korjaaminen sekä hoitaminen. (STM 2006, 22-23.)

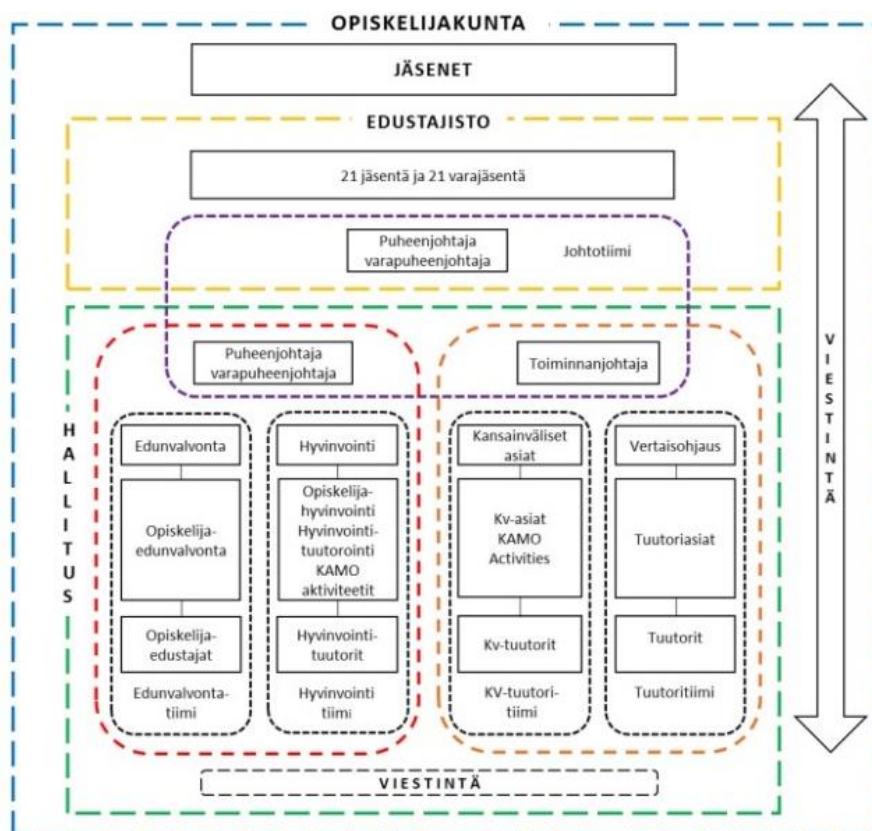
KAMK:ssa tarjottavien opiskelijoiden hyvinvointipalveluihin kuuluu opiskeluterveydenhuollon lisäksi kuraattorin ja opintopsykologin palvelut (KAMK 2018a). Opiskelijoiden terveydenhuollosta vastaa KAMK:ssa opiskeluterveydenhuolto VITAL. Opiskeluterveydenhuollon keskeinen tehtävä on opiskelijoiden hyvinvoinnin, terveyden sekä opiskelukyvyn edistäminen (STM 2006, 88). KAMK:ssa toimii hyvinvointipalveluiden kehittämistiimi, johon kuuluu jokaisen hyvinvointipalvelun edustaja: kaksi terveydenhoitajaa, opintopsykologi, kuraattori sekä oppilaitospappi.

#### 4.3 Opiskelijakunta KAMO

Opiskelijakunta on korkeakoululain lakisääteinen edunvalvonta- ja palveluorganisaatio, josta säädetään ammattikorkeakoululain (L 923/2014) 41§:ssa. Opiskelijakunnan tarkoituksena on toimia yhdyssiteenä jäsenilleen sekä edistää jäsenten henkisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia pyrkimyksiään liittyen opiskeluun sekä opiskelijan asemaan yhteiskunnassa. Opiskelijakunnan tehtävä on

valmistaa opiskelijoita omalta osaltaan aktiiviseen, kriittiseen sekä valveutuneeseen kansalaisuuteen.

KAMK:n opiskelijakunta KAMO on opiskelijoiden oma lakisääteinen palvelu- ja edunvalvontaorganisaatio. Toiminnan keskiössä on opetuksen kehittämisen, opetuksellisten ongelmakohtien korjaamisen sekä opiskelijan edunvalvontatyön lisäksi vapaa-ajan toiminnan järjestäminen sekä kansainvälisten asioiden hoitaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta [KAMO] 2019a.) Opiskelijakunta KAMO siirtyi uuteen tiimimalliin vuonna 2015, jonka johdosta opiskelijakunnassa toimii viisi eri tiimiä, kuten alla oleva kuva (kuva 2) havainnollistaa. Tiimit ovat edunvalvonta-, hyvinvointi-, kansainväliset asiat-, vertaisohjaus- sekä johtotiimi, joiden vastuualueina ovat opiskelijoiden edunvalvontaa koskevat asiat. (KAMO 2015.) Opiskelijakunta KAMO on määritellyt kolme arvoa toiminnalleen viimeisimmässä strategiassa 20152017. Ensimmäiseksi arvoksi on määritelty tasa-arvoinen tapa kohdella kaikkia opiskelijoita. Toiseksi opiskelijoiden mielipiteiden kuunteleminen ja kolmanneksi avoin opiskelijakunta. (KAMO 2015, 3.)



Kuva 2. KAMO:n strategiakuviot (KAMO Strategia 2015-2017).

Tärkeä osa KAMO:n toimintaa on KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointi. KAMO:n hyvinvointitiimin tarkoituksena on kehittää sekä edistää opiskelijoiden hyvinvointia, liikunta-aktiiviteetteja ja harrastustoimintaa. Hyvinvointitiimiin kuuluu hallitusten jäsenten ja hallituksen varapuheenjohtajan lisäksi hyvinvointituutorit. Hyvinvointituutorit ovat vertaistuutoreita, jotka omasta vapaaehtoisuuteen perustuvasta tahdostaan haluavat ohjata muita opiskelijoita liikkumaan omalla mieleisellä tavallaan, joka edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista sekä ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Hyvinvointituutoreiksi koulutetaan opiskelijatuutoreita jokaiselta alalta. Alan hyvinvointituutorit järjestävät oman alansa opiskelijoille helposti lähestyttäviä liikuntatempauksia ja -päiviä, kuten hyvinvointitapahtumia sekä lajikokeiluja. Oleellinen osa hyvinvointituutorointia on myös osallistuminen ammattikorkeakoulun liikunta- ja hyvinvointihankkeisiin. (KAMO 2019b; Heiska 2016, 4, 6.)

KAMK:n hyvinvointituutorit ovat jatkojalostettu toiminta liikuntatuutoroinnista (Heiska 2016, 2). Liikuntatuutoroinnin toimintamalli on alun perin pilotoitu Oulun amk:ssa osana Lähtenyt liikkumaan -hanketta, josta sitä on levitetty muihin korkeakouluihin osana OLL:n koordinoimaa terveysliikuntahanketta. Liikuntatuutoroinnin tavoitteena on saavuttaa vähän liikkuvat kouluttamalla liikunnan vertaistuutoreita korkeakouluympäristöihin. Liikuntatuutorit järjestävät matalan kynnyksen liikuntaa sekä tutustuttavat ja ohjaavat opiskelijoita liikunnan pariin. (OLL ry 2019). Toiminta käynnistettiin Kajaanissa 2012-2013, mutta 2015 opiskelijakunnan hallitus muutti liikuntatuutori-nimityksen hyvinvointituutori-nimeen. Näin toiminnalla edistetään opiskelijoiden fyysisen hyvinvoinnin lisäksi heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan (Heiska 2016, 2.)

KAMO:n osuutta opiskelijoiden hyvinvoinnista on selvitetty KAMK:n hyvinvointikyselyssä (KAMK 2017, 29-30). KAMO:n järjestämiin tapahtumiin kuten liikuntatapahtumiin, tempauksiin, minimediset-hetkiin, illanviettoihin ja vastaaviin ei ole osallistunut yli puolet (53,8 %) vastaajista. Toisaalta melkein yhtä suuri osa (46,2 %) vastasi, ettei ole myöskään kiinnostunut osallistumaan kyseisiin tapahtumiin. Noin kolmasosa (27,1 %) vastaajista kertoi, että osallistumisen kynnystä voisi mataltaa yhdessä kaverin kanssa osallistuminen.



## 5 Harrastekaveritoiminnan kehittäminen kokeillen

Opinnäytetyön kehittämismenetelmänä käytettiin Hassin, Pajun ja Mailan (2015) kehittä kokeillen -mallia (Experimentation-Driven Innovation). Kehittämismalli valittiin kehittämistyön taustalle sen ajankohtaisen lähestymistavan sekä käyttäjälähtöisyyden takia. Koivusen, Vuorelan & Haukkaan (2014) mukaan käyttäjälähtöisyydellä tarkoitetaan palvelun kohtaamista asiakkaan todellisten tarpeiden ja mielikuvien kanssa, toisin kuin asiakaslähtöisyydellä, jossa olennaista on vain itse asiakassuhteen hoitaminen. Käyttäjälähtöisessä kehittämistyössä asiakas eli käyttäjä osallistuu keskeisesti palvelun kehittämiseen muun muassa kehitysideoiden ja palautteen muodossa. Käyttäjää halutaan kuulla ja ymmärtää, ja kehittämistyön kautta halutaan luoda palvelu, joka on sekä kustannustehokas että lisää käyttäjien tyytyväisyyttä palveluun.

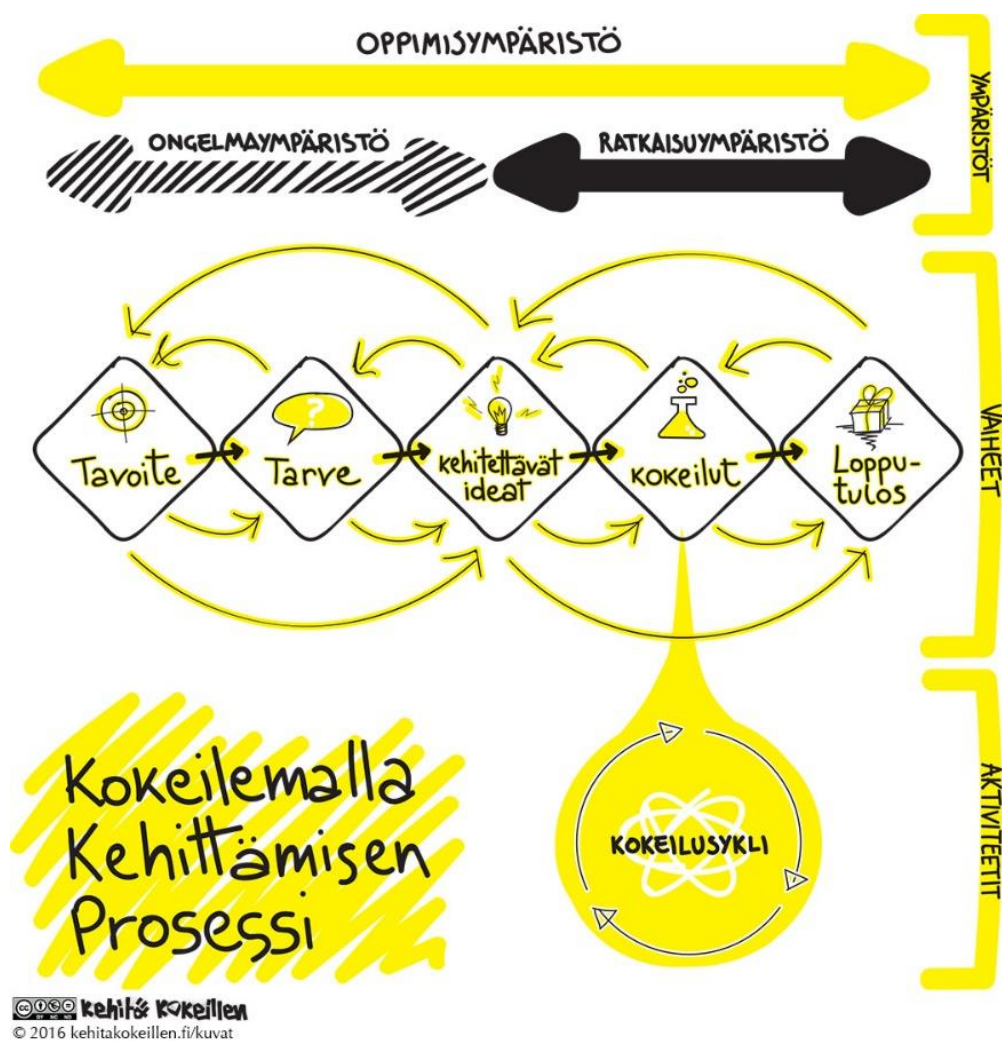
Yhä nopeammin muuttuva maailma vaatii yrityksiltä ja organisaatioilta joustavampaa ja ketterämpää muuntautumiskykyä, jotta muutosten perässä on mahdollista pysyä. Matalan kynnyksen palveluiden kehittäminen ja fyysisen passiivisuuden ehkäisy ja vähentäminen pyörittävät päättäjät ja tutkijoita maailmanlaajuisesti (WHO 2018; Yhdistyneet kansakunnat; STM 2013). Lisäksi Älyllä aktiiviseksi -hankkeen tavoitteisiin peilaten kohderyhmän saavuttaminen ja heidän hyvinvointiansa edistävien palveluiden kehittäminen on haastavaa.

Suunnitteluun perustuvalla kehittämisellä tarkoitetaan perinteistä lähestymistapaa, jossa projekti tai kehittämistyö toteutetaan lineaarisesti aloittaen suunnittelusta edeten testaukseen, ja lanseerauksen kautta saavutettavaan lopputulokseen. Tämä menetelmä sopii projekteihin ja tilanteisiin, joissa tiedetään, mitä ollaan tekemässä ja mitä siitä seuraa. Keskeisimmät päätökset tehdään siis jo suunnitteluvaiheessa ja oletetaan, että toteutuksen aikana ei tule enää ilmi asioita, joiden vuoksi suunnitelmaa tulisi merkittävästi muuttaa tai jopa hylätä kokonaan. (Hassi ym. 2015, 20). Suunnitteleamalla kehittäminen ei Hassin ym. (2015, 4) mukaan toimi tilanteissa, joihin liittyy epävarmuutta tai jos toimintaympäristö muuttuu nopeasti.

Kehittä kokeillen -mallin tavoitteena on luoda tai kehittää uusia ja innovatiivisia palveluita, tuotteita ja toimintatapoja kuitenkin systemaattisen ja tosielämän havaintoihin perustuvan lähestymistavan kautta. Epävarmuutta ja nopeasti muuttuvaa ympäristöä lähestytään kustannustehokaiden, nopeiden ja helppojen kokeilujen avulla, joista syntyy ensisijaisen tärkeää kehittämistyötä ohjaavaa tietoa. Hassi ym. (2015, 25) selventävät, että kehittä kokeillen -lähestymistavan keskiössä

on jatkuva ja tarkoituksenmukainen **oppiminen**. Kehitä kokeillen tuo perinteisen suunnitelmalla kehittämisen sijaan mahdollisuuden lähestyä järjestelmällisesti tilanteita, joiden lopputulosta tai parasta lähestymistapaa ei vielä alkuvaiheessa tunnusteta (Hassi ym. 2015, 34).

Kehitä kokeillen sopii harrastekaveritoiminnan kehittämisen malliksi, sillä toiminnan toteutus sisältää hyvin paljon epävarmuutta. Toiminnan suunnittelu ilman todellista tietoa siitä, toimiiko se käytännössä tai vastaako se kohderyhmän tarpeisiin, on resurssien tuhlaamista. Kehittämällä kokeillen voimme entistä paremmin pitää käyttäjien todelliset tarpeet kehittämisen keskiössä, oppia kehittämään palveluja joustavammin ja samalla murtaa perinteisiä suunnitelmalla kehittämisen toimintatapoja. Lisäksi harrastekaveritoiminnan toteutus vaatii yhteistyötä moniammatillisen verkoston kanssa ja Hassi ym. (2015, 13) täydentävät, kuinka kokeilemalla kehittämisen yksi vahvuuksista on saada eri tahot mukaan kehittämistyöhön alusta asti.



Kuva 3. Kokeilemalla kehittämisen prosessi (Hassi ym. 2015, 37).

Opinnäytetyön kehittämistyö on rakennettu kehittä kokeillen -käsikirjan kokeilemalla kehittämi- sen prosessin mukaisesti yllä olevan kuvan mukaan (kuva 3). Kuvasta näkyy, kuinka kokeilemalla kehittämisen prosessi etenee. Kyseessä on oppimisympäristö, joka jaetaan kahteen osaan: on- gelma- ja ratkaisuympäristöön. Ongelmaympäristössä pohditaan syitä kehittämistyölle sekä sen kohderyhmää, kun ratkaisuympäristössä taas pyritään löytämään vastaus näihin kysymyksiin. Prosessi itsessään jaetaan viiteen vaiheeseen: tavoite, tarve, kehitettävät ideat, kokeilut ja loppu- tulos. Näiden vaiheiden välillä kuljetaan toistuvasti edestakaisin, jolloin tieto projektin edetessä kasvaa ja epävarmuus vähenee. (Hassi ym. 2015, 35-36.)



Kuva 4. Opinnäytetyöprosessin eteneminen.

Yllä oleva kuva (kuva 4) havainnollistaa opinnäytetyöprosessin ajallista etenemistä.

Seuraavissa luvuissa edetään kokeilemalla kehittämisen prosessin mukaisesti aloittaen ongelmaympäristöstä ja siirtyen ratkaisuympäristöön, johon sisältyvät kokeilun suunnittelu, toteutus ja tulokset. Näiden jälkeen esitellään haastatteluiden toteutus ja tulokset, joissa palataan syventämään tietämystä ongelmaympäristöön. Tämän jälkeen esitellään lopullinen tuotos eli harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus sekä päättäen työ pohdintaan.

## 6 Ongelmaympäristö

Kehittämisen prosessi käynnistyy yleensä ongelmaympäristöstä eli tavoitteesta, tarpeesta tai kehitettävästä ideasta. **Tavoite** on projektin lopullinen päämäärä, johon kehittämistyöllä tähdätään. Olisi hyvä pohtia myös ongelmanratkaisun näkökulmasta, mikä lopullinen tavoite on sen tullessa ratkaistuksi. **Tarpeella** viitataan tähän konkreettiseen ongelmaan, johon yritetään löytää ratkaisua. Keskiössä ovat jälleen käyttäjä ja hänen näkökulmastaan olennaisten ongelmien ratkaiseminen. **Kehitettävät ideat** ovat niitä selkeitä ratkaisuja, joilla joko päästään lähemmäksi lopullista tavoitetta tai joilla ratkaistaan käyttäjän ongelma. (Hassi ym. 2015, 35-36.)

Kehitettävä idea on harrastekaveritoiminta, jonka tavoitteena on KAMK:n opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen syrjäytymisen ehkäisyn ja arjen aktiivisuuden edistämisen kautta. Tarve on muodostunut KAMK:n hyvinvointikyselyn tuloksista kuten alaluvussa 4.1 olemme tuoneet esiin. Harrastekaveritoiminnassa mukana olevista KAMK:n opiskelijoista käytetään tässä työssä käsitettä **käyttäjä**. Käsitettä **opiskelija** käytetään, kun puhutaan KAMK:n opiskelijasta, joka ei ole osallistunut harrastekaveritoimintaan.

Ensimmäiset palaverit joulukuussa 2018 toimeksiantajan sekä ohjaavan opettajan kanssa käynnistivät opinnäytetyöprosessin. Kokeilun suunnittelu oli jo käynnistynyt Älyllä aktiiviseksi –hankkeen hyvinvointipalveluiden kehittämistiimin kokouksissa, jossa oli ideoitu ja kehitelty alun perin liikkujakaveri -nimistä toimintamallia. Tämä muotoutui laajemmaksi harrastekaveri -käsitteeksi, jottei nimitys leimaisi liikaa tai rajaisi käyttäjiä pois liian liikunnallisen miellelyhtymänsä vuoksi. Toimeksiantajamme halusi meidän käynnistävän tämän toiminnan ja kehittävän sitä.

Hyvinvointipalveluiden kehittämistiimi oli mallintanut alustavaa harrastekaveripalvelupolkua, jossa opiskelija pääsisi palvelun piiriin hyvinvointipalvelun asiantuntijan tapaamisen kautta. Tämän jälkeen käyttäjä ohjautuisi hyvinvointituutorille eli harrastekaverille. Tapaamiset rakentuisivat harrastuksen ympärille, joiden jälkeen käyttäjä ohjautuisi muiden Kajaanin kaupungin hyvinvointipalveluiden piiriin. Harrastekavereina tuli toimia hankkeen kanssa yhteistyössä toimivan KAMO:n hyvinvointituutorit. Toimeksiantaja halusi myös, että hyvinvointituutoreista eli harrastekavereista luodaan kortit, joita käyttäjät voivat tarkastella yhdessä hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kanssa ensimmäisellä tapaamisellaan. Käytännössä harrastekaveritoiminnan kehittäminen on lähtenyt käyntiin perinteisellä suunnitteleamalla kehittämisen mallilla, jota jatkettiin kehitä kokeillen -mallin mukaisesti.

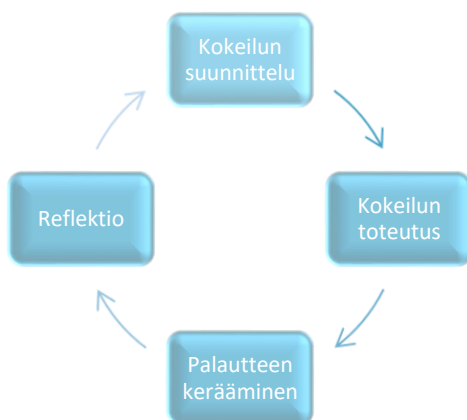
## 7 Ratkaisuympäristö

Hassin ym. mukaan (2015, 38) ratkaisuympäristön eri vaiheiden (kuva 4) avulla kerrytetään tärkeää tietoa siitä, kuinka kehitettävä idea vastaa suurempaan tavoitteeseen sekä asiakkaiden tarpeisiin. Ratkaisuympäristössä kokeilujen kautta testataan kehitettävän idean olettamuksia, jolloin kokeilujen, ajan ja kokemuksen kautta päästään lähemmäksi lopputulosta. Ratkaisuympäristössä esitellään kehitettävän idean eli harrastekaveritoiminnan kokeilun suunnittelua ja toteutusta, kokeilusta kerätyn loppupalautteen tuloksia sekä haastattelun toteutusta ja tuloksia. Ratkaisuympäristön sisällön eri vaiheet on esitelty niiden toteutumisjärjestyksessä.

### 7.1 Kokeilun suunnittelu

Yksittäistä kokeilua voidaan Hassin ym. (2015, 29, 176) mukaan tarkastella syklinä, kuten kuva 4 havainnollistaa. Havainnollistamme harrastekaveritoiminnan kokeilua alla olevan kuvan (kuva 5) avulla, joka on sovellettu Hassin ym. (2015, 40) kokeilusyklistä.

Ensimmäiseen vaiheeseen eli **kokeilun suunnitteluun** sisältyy kokeilusuunnitelman luominen, jonka avulla tunnistetaan epävarmuudet, valmistellaan prototyypit sekä suunnitellaan palautteen kerääminen ja se, miten mahdollistetaan onnistunut reflektio. **Kokeilun toteutuksessa** kokeilu eli harrastekaveritoiminta käynnistetään. **Palautetta kerätään** kokeilun aikana sekä kokeilun lopuksi loppupalautteen muodossa. **Reflektio** on olennainen osa sekä kehitä kokeillen -mallia että onnistunutta opinnäytetyötä. Reflektio esitetään pääasiassa johtopäätöksiä luvussa 9.



Kuva 5. Kokeilun vaiheet (mukaillen Hassi ym. 2015, 40.)

Harrastekaveritoiminnan suunnittelu käynnistyi joulukuussa 2018, kun tapasimme yhteistyötahot eli hyvinvointituutorit ja KAMK:n hyvinvointipalveluiden kehittämistiimin kokousten merkeissä. Kokouksissa tiedotimme opinnäytetyöstä sekä tulevasta harrastekaveritoiminnan kokeilun käynnistämisestä. Kartoitimme myös yhteistyötahojen käytössä olevia resursseja sekä heidän ajatuksiaan toiminnan toteuttamisesta. Kokouksissa esiin nousseet ehdotukset huomioitiin harrastekaveritoiminnan kokeilun toteutuksen suunnittelussa. Lisäksi hyvinvointituutoreille lähetettiin saatekirje (LIITE 1) koskien opinnäytetyötä ja harrastekaveritoimintaa. Hyvinvointituutoreilta kerättiin myös suostumus toimintaan osallistumiseen (LIITE 2).

Ensimmäisessä kokouksessa hyvinvointituutoreiden kanssa paikalla oli kuusi hyvinvointituutoria kolmestatoista. Hyvinvointipalveluiden kehittämistiimin kokouksessa nousi esille profiilikorttien luominen digitaaliseen muotoon sekä ehdotus harrastekaverikoordinaattorin roolista ja laadunseurannasta. Kehittämistiimiltä nousi esiin toive, että toimintaa ei markkinoitaisi yleisesti opiskelijoille. Näin toiminta toteutuisi erityisenä tukipalveluna sitä tarvitseville ja olisi osana asiantuntijoiden ennaltaehkäiseviä työkaluja. Pidimme varavaihtoehtona testiryhmän rekrytoimisesta siltä varalta, että asiakkaita ei saataisi mukaan toimintaan luonnollisesti prosessin kautta.

Kokeilun taustalla on kokeilusuunnitelma, jonka mukaan harrastekaveritoimintana kokeilu toteutuu. Kokeilun suunnittelu on jaettu kolmeen osaan, joita ovat oppimistavoite eli epävarmuuksien tunnistaminen, kokeiluasetelma ja prototyypit sekä reflektio kuvan 6 mukaan. Kokeilusuunnitelman tarkoituksena on löytää kohderyhmän todelliset ongelmat sekä pyrkiä kehittämään niihin toimivia ratkaisuja (Hassi ym. 2015, 77). Kokeilusuunnitelman tarkoituksena on ensisijaisesti mahdollistaa kokeilun onnistuminen selventämällä kehittämistyötä tekeville mitä kokeilulla halutaan oppia, miksi se on olennaista kehitettävän idean näkökulmasta, mitä kokeilun aikana todella tapahtuu ja miten se kaikki mahdollistetaan sekä se, miten kokeilusta kerätään tarvittava tieto ja pidetään huoli, että reflektointiin käytetään aikaa oppimisen maksimoimiseksi ja sitä kautta kokeilun ja lopulta idean kehittämiseksi (Hassi ym. 2015, 78-80).



Kuva 6. Kokeilusuunnitelmapohja (Kehitä kokeillen.)

Kokeilusuunnitelman ensimmäisessä vaiheessa pyritään tunnistamaan idean onnistumisen mahdollistamiseksi kehitettävän idean suurimmat epävarmuudet sekä sen kriittisimmät olettamukset. Keskiössä ovat todellisen asiakastarpeen, idean toteutettavuuden sekä sen taloudellisen kannattavuuden arviointi. (Hassi ym. 2015, 81, 93.) Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu kokeilusuunnitelman mukaan myös hypoteesin luominen, jolloin kirjoitetaan auki se olettamus, josta halutaan oppia lisää. Hassin ym. (2015, 97) mukaan kokeilun tarkoituksena on varmistaa tai kumota kyseisen hypoteesi eli olettamus. Hyvä hypoteesi kertoo, mitä konkreettisesti tapahtuu ja miksi.

Kokeilun suunnittelun vaihetta lähestyttiin suurimman epävarmuustekijän pohjalta eli siitä, onko harrastekaveritoiminnalle olemassa asiakastarvetta. Harrastekaveritoiminnan kokeilu lähtee käyntiin olettamuksella, että toiminnalle on asiakastarvetta. Hypoteesi, eli keskeisin olettamus, josta haluttiin oppia lisää, oli: ”Korkeakouluopiskelija haluaa käyttää harrastekaveritoimintaa hyvinvointinsa edistämiseen.” Hypoteesi kohdennettiin tämän olettamuksen ympärille, sillä ilman todellista asiakastarvetta kokeilu ja sitä kautta suunniteltu harrastekaveritoiminta eivät asiakkaan näkökulmasta vastaa hänen tarpeitaan. Idean toteutettavuus varmistettiin ensimmäisissä kokouksissa hyvinvointituutoreiden ja hyvinvointipalveluiden kehittämistiimin kanssa.

Seuraava vaihe on kokeiluasetelma eli se, miten luomme asiakkaalle kokemuksen harrastekaveritoiminnasta ja opimme siitä (Hassi ym. 2015, 100). Kokeilu voi olla toiminnan testausta esimerkiksi tutkijoiden kesken, mutta kokeilun toteuttaminen todellisten yhteistyötahojen kanssa mahdollistaa alusta alkaen todenmukaisen kuvan harrastekaveritoiminnasta. Kokeilu rakentuu kahdesta osasta: **kokeiluasetelmasta** ja **prototyypistä**. Prototyypillä luodaan kokemuksellisuutta ja kokeiluasetelmassa kohderyhmä toimii vuorovaikutuksessa prototyypin kanssa. Prototyyppi on oppimisen väline (Hassi ym. 2015, 134), ja niitä on paljon erilaisia. Hassin ym. (2015, 142, 146, 150) mukaan prototyyppejä ovat muun muassa kuvakäsikirjoitus, prosessi- ja järjestelmäkuvaus sekä digitaaliset prototyypit. Kokeiluasetelma viittaa siihen kontekstiin ja tilanteeseen, missä kokeilu toteutetaan, sekä selventää, miten itse kokeilu etenee (Hassi ym. 2015, 39).

Kokeiluasetelmassa nähdään käytännössä, miten suunnitellut prototyypit toimivat vuorovaikutuksessa prosessin eri vaiheissa. Digitaalisina prototyyppeinäimme toimivat harrastekaverikortit, Excel-taulukot sekä yhteydenottolomake, joiden avulla testataan kehitettävän toiminnan käytettävyyttä. Harrastekaverikoordinaattorin rooli on sovellus käsikirjan (Hassi ym. 2015) eri prototyypeistä. Palvelujärjestelmän kuvauksen prototyyppi toimii alkuvaiheessa kokonaisuutta havainnollistavana kuvauksena prosessista, ja siitä tuotetaan lopullinen versio hyvinvointipalveluiden käyttöön. (Hassi ym. 2015, 146-149; Tuulaniemi 2016, 212-213.) Prototyypit esitellään tarkemmin luvussa 7.2.

Kokemuksellisuus palvelusta mahdollistetaan prototyyppien avulla. Kokeilujen onnistumiseen ja asiakkaiden toiminnan ohjaamiseen sekä prototyypin väliseen vuorovaikutukseen voidaan tarvita fasilitaattoria. Fasilitaattorin tehtävä ei ole myydä palvelua, vaan pikemminkin havainnoida koehenkilöitä palvelua käytettäessä. (Hassi ym. 2015, 100-103.) Toimintaan perustuvalla näytöllä eli koehenkilöiden käyttäytymisen seuraamisella saamme palveluun sitoutumisesta ja sen käytöstä tärkeää tietoa. Myös tilanne, jossa käyttäjä ei halua käyttää palvelua, on oppimisen kannalta ehdottoman tärkeää tietoa ja edistää palvelupolun kehittämistä. (Hassi ym. 2015, 52.)

Harrastekaveritoiminnan kokeilussa fasilitaattorin rooleissa toimivat hyvinvointipalvelujen asiantuntijat sekä harrastekaverit, sillä he pystyivät havainnoimaan opiskelijoita toiminnan eri vaiheissa: lähtekö opiskelija mukaan harrastekaveritoimintaan, vastaako opiskelija harrastekaverin viesteihin, saavatko he sovittua tapaamisen, tuleeko opiskelija paikalle sovittuun tapaamiseen sekä jatkaako opiskelija toiminnan käyttämistä.

Palautteen kerääminen on olennaista **kokeilusta oppimiseksi** ja idean kehittämiseksi. Palautetta voi kerätä havainnoimalla, haastattelemalla sekä koehenkilöiden käyttäytymistä seuraamalla.



(Hassi ym. 2015, 125). Palaute kerätään kohderyhmän ja prototyypin välisestä vuorovaikutuksesta, ja sen avulla opitaan kokeilusta (Hassi ym. 2015, 100). Hassi ym. (2015, 100) korostavat oppimisen tärkeyttä sekä sitä, kuinka kaikki kehittämistyöstä oppimista edistämätön toiminta on sen kannalta turhaan käytettyä aikaa.

Hyvinvointipalveluiden asiantuntijat ja harrastekaverit kirjoittivat palautelomakkeisiin havainnot tapaamisista. Tiedonhankintamenetelmänä hyödynnettiin sähköistä kyselylomaketta (Salonen ym. 2013, 22-23), jonka avulla kerättiin palautetta kaikilta harrastekaveritoiminnan käyttäjiltä. Palautelomakkeet suunniteltiin jokaisen vaiheen yhteyteen, jolloin kyettiin maksimoimaan kokeilusta oppiminen. Kehitä kokeillen -mallin mukaan (Hassi ym. 2015) palautteet käsiteltiin heti ja niihin reagoitiin aina tarvittaessa kokeilun aikana. Palautteita hyödynnettiin kehittämistiimin asiantuntijoiden toiveesta myös laadunseurannassa. Palautelomakkeet esitellään osana harrastekaveritoiminnan prosessikuvausta alaluvussa 7.2.

Kokeilusuunnitelman viimeinen vaihe on reflektio. Kyseinen vaihe on tärkeä osa kehittämistyöprosessia, sillä reflektion avulla varmistetaan kokeilusta oppiminen ja sitä kautta tavoitteiden mukainen idean kehittäminen sekä toimiva lopputulos eli prosessikuvaus, joka vastaa asiakkaiden tarpeisiin. (Hassi ym. 2015, 176-177). Hassin ym. (2015, 176) mukaan onnistunut reflektio syntyy kolmen kysymyksen kautta. Ensimmäinen kysymys tarkastelee sitä, mitä palautetta ja havaintoja on syntynyt kokeilun aikana. Toinen kysymys tarkastelee sitä, mitä opitut asiat merkitsevät kehitettävän idean kannalta. Kolmas ja viimeinen kysymys tarkastelee sitä, miten opitut asiat kehitettävästä ideasta vaikuttavat jatkoon. Reflektiota tapahtuu koko opinnäytetyöprosessin ajan. Reflektiosta saatuja tietoja hyödynnettiin myös jatkokehitysideoiden muodossa, kuten opinnäytetyöprosessiin kuuluu.

## 7.2 Harrastekaveritoiminnan alustava prosessikuvaus

Tässä luvussa esitellään alustavan harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus. Prosessi- ja järjestelmäkuvaukset tuovat järjestelmällisyyttä idean kehittämiseen sekä edistävät sen havainnollistamista. Esimerkiksi asiakaspolun avulla voidaan avata palvelupolku asiakkaan näkökulmasta, kun taas palvelujärjestelmän kuvauksella saadaan asiakaspolun lisäksi näkyville kokonaispalvelun tuottamiseen tarvittavat tukevat toiminnot sekä esimerkiksi muiden tahojen rooli palvelupolussa. (Lehtinen & Niinimäki 2005, 40–41.)

Palvelun prosessikuvaukseen (service blueprint) sisältyy myös asiakkaan kulkema polku. Palveluprosessi on määriteltävä ja kuvattava, sillä palvelu on aina toiminnallinen tekojen sarja. Kuvauksen avulla saadaan esille asiakkaan palvelupolku, eli asiakkaan kulkema reitti, palvelun tuottajan sekä asiakkaan kontaktipisteet ja toimijat, jotka kuuluvat prosessiin. (Tuulaniemi 2016, 212.)

Prosessikuvauksella tarkoitetaan yksityiskohtaista mallia palvelusta. Siinä esitetään palvelun eri osien liittyminen toisiinsa alla olevan kuvan (kuva 7) tavoin. Prosessikuvaus tuo näkyviin tosiasian siitä, että palveluprosessi ei ole sama palvelun tarjoajalla ja asiakkaalla. Molemmissa on toiselle osapuolelle näkymättömiä toimintoja. Prosessikuvaus visualisoi palvelun niin, että palvelun näkyvät elementit, asiakkaiden ja työntekijöiden roolit, asiakaspalvelun leikkauspisteet ja palvelutarjonnan prosessit näkyvät yhtä aikaan. Prosessikuvaus koostuu viidestä eri komponentista. Nämä komponentit löytyvät alla olevan kuvan (kuva 7) vasemmasta reunasta. (Tuulaniemi 2016, 58, 61-69, 78-82; Innokylä 2015; Koivisto 2007, 64-67).

Fyysiset elementit	Hyvinvointipalveluiden nettisivu tm.	Harrastekaveri -kortit		Sähköposti/viesti opiskelijalle		Palaute lomake	
<b>Asiakkaan polku palvelussa</b>	Opiskelija hakeutuu hyvinvointi-palveluiden piiriin	Tapaaminen asiantuntijan kanssa	Täytetään yhteydenottolomake ja palautelomake	Opiskelija saa viestin hyvinvointituutorilta eli harrastekaverilta, vastaa viestiin, sovitaan tapaaminen	Tapaaminen	Palautelomakkeen täyttö ja lähetyk	Opiskelija varaa ajan hyvinvointipalveluiden vastaanotolle
<b>Front-office, asiakkaalle näkyvä osa palvelusta</b>	Hyvinvointipalveluiden asiantuntija	Yhteydenotto- ja palautelomakkeiden täyttö ja lähetyk		Hyvinvointituutori ottaa yhteyttä opiskelijaan	Tapaaminen: hyvinvointituutori+opiskelija		Palaute lomakkeen täyttö ja lähetyk
<b>Back-office, asiakkaalle näkymätön osa palvelusta</b>	Ajanvaraus	Yhteydenotto lomake harrastekaverikoordinaattorille		Harrastekaverikoordinaattori ottaa yhteyttä hyvinvointituutoriin	Lomake saapuu meille, me analysoimme ja dokumentoimme ym. > kehitämme toimintaa		
<b>Tukitoiminnot ja päätöksenteko</b>		Lomakkeet saapuu sähköisesti, Google Forms		Harrastekaverikoordinaattori tarkastaa excel-taulukot ja tilastoi	Google Forms lomakkeet saapuu meille sähköisesti		

Kuva 7. Service Blueprint (mukaillen Tuulaniemi 2016).

Opiskelijan polku toiminnassa käynnistyy, kun hän tapaa hyvinvointipalvelun asiantuntijan, joka kertoo hänelle harrastekaveritoiminnasta tapaamisen yhteydessä. Opiskelija päättää tapaamisen yhteydessä haluaako hän osallistua harrastekaveritoimintaan. Jos opiskelija ei halua osallistua toimintaan, eteneminen prosessissa päättyy. Tässä vaiheessa hyvinvointipalveluiden asiantuntija täyttää asiantuntijoiden sähköisen palautelomakkeen (LIITE 3) tapaamisesta ja arvioi syitä siihen, miksi opiskelija ei halunnut osallistua harrastekaveritoimintaan.

Jos opiskelija haluaa lähteä mukaan harrastekaveritoimintaan, seuraava kontaktipiste palvelupolussa muodostuu yhteydenottolomakkeen täyttämistä. Opiskelija täyttää myös suostumuslo-

makkeen (LIITE 4) opinnäytetyöhön osallistumisesta. Yhteydenottolomake on tehty Google Formsia hyödyntäen. Yhteydenottolomakkeessa (LIITE 5) kysyttiin opiskelijan perustiedot sekä hyvinvointipalveluiden antama tunnistekoodi, jonka avulla voimme yhdistää samaa käyttäjää koskevat palautteet yhden koodin alle, yhteystiedot yhteydenottoa varten, kolme aktiviteettiehdotusta omien mielenkiinnonkohteiden mukaan sekä kolme harrastekaverivaihtoehtoa profiilikorttien (LIITE 6) perusteella. Tapaamisen jälkeen hyvinvointipalveluiden asiantuntija (LIITE 3) sekä opiskelija (LIITE 7) palauttavat sähköisen palautelomakkeen toteutuneesta tapaamisesta. Hyvinvointipalveluiden asiantuntija palauttaa saman lomakkeen kuin silloin, jos opiskelija ei halua osallistua toimintaan.

Ilmoitus täytetyistä yhteydenottolomakkeista menee harrastekaverikoordinaattorille. Harrastekaverikoordinaattorin tarkoitus oli koordinoida harrastekaveritoimintaa opiskelijoiden ja harrastekavereiden välillä. Harrastekaverikoordinaattori tarkastaa harrastekavereiden paikallaolotaulukon (LIITE 8). Taulukko on sähköinen Excel-tiedosto, johon kaikilla harrastekavereilla on muokausoikeus. Harrastekavereiden vastuulla on paikallaolotaulukon pitäminen ajan tasalla sen mukaan, miten he ovat käytettävissä. Excel-tili oli viikkokohtainen ja paikallaolo merkittiin vihreällä (paikalla) tai punaisella (ei paikalla). Harrastekaverikoordinaattorin tehtäviin kuului harrastekaverikorttikansion päivittäminen. Kansiossa kortit jaoteltiin kuukausittain sekä kahden viikon tarkkuudella harrastekavereiden paikallaolotaulukon perusteella. Yksi harrastekaverikoordinaattorin tehtävistä oli tilastointi, jota varten luotiin Excel-tili (LIITE 9). Tämän avulla harrastekaverikoordinaattori pystyi seuraamaan toteutuneita harrastekaveritapaamisia. Näin toiminnan kuormitusta voitiin jakaa tasaisesti harrastekavereiden välillä.

Harrastekaverikoordinaattori ottaa yhteyttä yhteydenottolomakkeessa nimettyyn harrastekaveriin ja vasta harrastekaverin kuittauksen jälkeen lähettää opiskelijan yhteystiedot sekä aktiviteettiehdotukset harrastekaverille. Näin välttyttiin ylimääräiseltä opiskelijoiden henkilötietojen levittämiseltä (L 2018/1050).

Harrastekaveri ottaa tämän jälkeen yhteyttä opiskelijaan sopiakseen tapaamisen. Harrastekaverin vastuulla on tapaamisen järjestäminen ja mahdollisesti tarvittavien tilojen varaus. Opiskelija ja harrastekaveri tapaavat enintään kolme kertaa. Jokaisen toteutuneen tapaamisen jälkeen harrastekaveri (LIITE 10) sekä opiskelija (LIITE 11) palauttavat sähköisen palautelomakkeen toteutuneesta tapaamisesta. Harrastekaverin tuli täyttää sama palautelomake myös toteutumattomista tapaamisista.

Uusien tapaamisten sopiminen harrastekaverin ja opiskelijan välillä tuli toteutua aina täytetyn yhteydenottolomakkeen pohjalta. Kolmen tapaamisen jälkeen hyvinvointipalveluiden asiantuntija ohjaa opiskelijan muiden Kajaanin hyvinvointipalveluiden piiriin.

### 7.3 Kokeilun toteutus

Tässä luvussa tarkastellaan harrastekaveritoiminnan kokeilun käynnistämistä ja toteutusta. Kokeilun toteutuksessa nähdään, kuinka suunniteltu kokeiluasetelma ja prototyypit toimivat käytännössä. Kokeilun toteutus sisältää myös palautteen keräämistä kokeilun aikana, jotta harrastekaveritoimintaa voidaan kehittää jo sen kokeilun aikana.

Harrastekaveritoiminnan kokeilu käynnistettiin tammikuussa 2019. Ennen toimintaa yhteistyötaho oli perehdytettävä omaan rooliinsa harrastekaveritoiminnassa. Hyvinvointituutoreiden perehdytyksessä käytiin läpi alustava prosessikuvaus ja ohjeistimme hyvinvointituutoreita heidän roolistaan harrastekavereina. Perehdytyksessä käytiin myös läpi mahdollisia harrastusvaihtoehtoja sekä palautteen antamista ja sen tärkeyttä kehittämistyön kannalta. Korostimme salassapidon merkitystä yksityisyyden suojaamiseksi uuden tietosuojalain (L 1050/2018) näkökulmasta tietosuojaselosteen muodossa (LIITE 12). Kerroimme hyvinvointituutoreille myös fasilitaattorin roolin merkityksestä palautteen antamisen näkökulmasta. Toiminnan juurruttamiseksi harrastekaverikoordinaattori valittiin KAMO:n jäsenistä, sillä harrastekaverikoordinaattori vastaa toiminnan pyörittämisestä myös kokeilun jälkeen. Perehdytyksessä painotimme hyvinvointituutoreiden sitovaa roolia harrastekavereina, sillä Älyllä aktiiviseksi -hanke oli sopinut yhteistyöstä KAMO:n kanssa toimintaa suunnitellessa. Kyseinen asia nostettiin esiin siitä syystä, että kaikki hyvinvointituutorit eivät nähneet harrastekaveritoimintaa osana hyvinvointituutoritoimintaa. Pidimme oman perehdytyksen harrastekaverikoordinaattorille, jossa käytiin läpi samat sisällöt, kuin muiden yhteistyötahojen kanssa sekä ohjeistettiin toimintaa oman roolin näkökulmasta. Kävimme läpi tilastoinnin toteuttamiseksi Excel-taulukoiden käytön sekä harrastekaverikorttien OneDrive-kansion.

Hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden perehdytyksessä käytiin läpi samat sisällöt kuin hyvinvointituutoreiden kanssa sekä ohjeistettiin toiminta oman roolin näkökulmasta. Korostimme salassapidon merkitystä. Lisäksi asiantuntijoiden kanssa käytiin läpi yhteydenottolomake sekä palautteen antamisen merkitys laadunseurannan näkökulmasta. Hyvinvointipalveluiden asiantunti-

jat toimivat myös fasilitaattorin roolissa kokeilun ajan. Korostimme fasilitaattoreille havainnoimisen ja kuulustelun tärkeyttä saadaksemme tietoa opiskelijoiden käyttäytymisestä sekä ajatuksista heidän kulkiessaan prosessissa.

Kokeilun toteutuksen ajan pidimme yhteyttä yhteistyötahojen kanssa pääasiassa säännöllisten kokouksien muodossa, joita oli yhteensä yhdeksän. Kokouksissa käsiteltiin kokeilua eli harrastekaveritoimintaa sekä sen edistymistä ja muita toimintaan liittyviä asioita kuten perehdytysmateriaalien päivittämistä. Osallistuimme hyvinvointipalveluiden kehittämistiimin sekä hyvinvointitutoreiden säännöllisiin kokouksiin, jotka kuuluivat heidän toimintaansa.

Kahden viikon jälkeen toiminnan käynnistämisestä saimme sähköpostitse ilmoituksia hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden täytetyistä palautelomakkeista. Lomakkeista kävi ilmi, että hyvinvointipalveluiden asiantuntijat olivat kertoneet toiminnasta opiskelijoille mutta he eivät ole osallistuneet toimintaan. Palaute oli hyvinvointipalveluiden asiantuntijan itse täyttämä lomake (LIITE 3), jossa hän arvioi syitä sille, miksi opiskelija ei halunnut osallistua harrastekaveritoimintaan. Kahdesta täytetystä lomakkeesta ilmeni opiskelijan haluavan vielä jäädä miettimään osallistumistaan harrastekaveritoimintaan. Yhdessä vastauksessa opiskelija oli kokenut olevansa liian introvertti. Kysyttäessä asiantuntijalta arviota opiskelijan suhtautumisesta ehdotettuun harrastekaveritoimintaan kaksi asiantuntijaa arvioi opiskelijan suhtautuneen varauksellisesti. Opiskelija, joka oli ensimmäisellä tapaamisellaan kertonut haluavansa jäädä vielä miettimään asiaa, oli toisen tapaamisen jälkeen edelleen kiinnostunut osallistumisesta, mutta asian työstäminen vaati vielä enemmän aikaa. Palautteesta ilmeni opiskelijan kokevan sosiaaliset tilanteet haastavina, mutta että hänellä oli kiinnostusta liikunnallisuuden ja sosiaalisten kontaktien lisäämiseen. Asiantuntija arvioi opiskelijan suhtautuvan harrastekaveritoimintaan myönteisesti.

Hyvinvointipalveluiden asiantuntija esitteli vastaanotolle saapuneille opiskelijoille harrastekaveritoimintaa ammatillisen harkintakykynsä mukaan. Opiskelijat kuuluivat harrastekaveritoiminnasta yksitellen ja jäivät usein miettimään osallistumista. Tämä pitkitti opiskelijoiden osallistumista toimintaan, emmekä kokeneet, että saisimme tarpeeksi palautetta käyttäjiltä toiminnan toimivuudesta. Aloimme tämän seurauksena pohtia alkuperäistä päätöstä siitä, että harrastekaveritoimintaa ei yleisesti markkinoitaisi KAMK:ssa. Opiskelijat olivat epävarmoja kuullessaan toiminnasta hyvinvointipalveluiden asiantuntijoilta, sillä heillä ei ollut mitään ennakkotietoa siitä, että KAMK:ssa järjestettäisiin kyseistä toimintaa. Toiminta haluttiin julkistaa, jotta toiminta olisi kaikkien tietoisuudessa ja kynnys toimintaan osallistumiseksi madaltuisi. Asia otettiin esille seuraavassa hyvinvointipalveluiden kehittämistiimin kokouksessa, jossa selvitettiin heidän ajatuksiaan

mahdollisesta yleisestä toiminnan markkinoimisesta. Kokouksessa saimme myönteisen vastaanoton yleiselle markkinoinnille, ja hyvinvointipalveluiden kehittämistiimi oli samaa mieltä toiminnan avoimesta tiedottamisesta. Valmistelimme tiedotteen KAMO:n seuraavaan viikkotiedotteeseen (LIITE 13).

Kokeilun aikana saatu palaute sai meidät palaamaan prosessissa ongelmaympäristöön eli pohtimaan, miksi suunniteltu toiminta ei toimikaan kuten ajateltiin. Epäonnistuiko kokeilumme jo tässä vaiheessa? Hassi ym. (2015, 52) kertovat, että epäonnistunut kokeilu ei suinkaan riipu siitä onko idea saanut odotetun laista vastaanottoa, vaan siitä, onko kokeilu tuottanut uutta tietoa. Kokeilujen tarkoituksena on pääasiassa oppia uutta, ja jos tätä oppimista ei tapahdu, on kokeilu epäonnistunut.

Tässä vaiheessa opittiin, että opiskelijat vaikuttivat suhtautuvan harrastekaveritoimintaan varauksellisesti eikä haluttua kohderyhmää saavutettu. Pohdimme, onko kynnys harrastekaveritoimintaan osallistumiseen liian korkea. Otimme käyttöön testiryhmän, jotta saimme palautetta prosessin toimivuudesta. Testiryhmän avulla haluttiin myös selvittää mahdollisia syitä siihen, miksi toimintaan osallistumisen kynnys ehkä koettiin liian korkeana. Testiryhmäläisiä rekrytoitiin hankkeen kohderyhmästä, jossa oli 99 opiskelijaa. Käytimme suoraa ja henkilökohtaista yhteydenottotapaa (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 31). Pyysimme mahdollisuutta mennä kohderyhmän tunnille esittelemään itsemme ja pyytämään vapaaehtoisia osallistujia opinnäyteyöhön. Tiedotimme kohderyhmää harrastekaveritoiminnan testiryhmästä myös sähköpostitse. Testiryhmäläisten rekrytoiminen osoittautui haasteelliseksi. Selvitimme tähän liittyviä ajatuksia ja epävarmuuksia kohderyhmältä suoraan tunnilla, jonne saimme luvan osallistua uudelleen. Ryhmästä nousi esiin muun muassa ajan ja kiinnostuksen puute. Osa opiskelijoista myös koki, etteivät he ole ”oikeanlaista” kohderyhmää toiminnalle. Näiden vaiheiden seurauksena saatiin kaksi testiryhmäläistä. Testiryhmäläiset ohjeistettiin varaamaan aika hyvinvointipalveluiden asiantuntijalle, josta prosessi jatkuisi palvelupolun mukaisesti.

Ensimmäisen täytetyn yhteydenottolomakkeen jälkeen prosessin ensimmäisen vaiheen toimivuus näkyi käytännössä. Olimme hyvinvointikoordinaattorin tukena käyttäjän koordinoimisessa, ja harrastekaverikoordinaattori kuittasi lähettäneensä käyttäjän tiedot harrastekaverille. Toiminnan edistymistä seuratessa selvisi, että harrastekaveri ei ollut ottanut käyttäjään yhteyttä harrastekaveritapaamisen järjestämiseksi. Harrastekaverikoordinaattori otti yhteyttä toiseen harrastekaveriin, joka sai sovittua tapaamisen käyttäjän kanssa. Käyttäjälle tämä näkyi pitkittyneenä yhteydenottona. Ohjeita selvennettiin niin, että harrastekaverin tuli kuitata harrastekaverikoordinaattorille prosessin eteneminen laadun varmistamiseksi.

Harrastekaverikoordinaattori selvitti pyynnöstä syitä siihen, miksi ensimmäinen harrastekaveri ei ollut ottanut käyttäjään yhteyttä. Asiaa selvitettiin hyvinvointituutoreiden kokouksessa. Kokouksen jälkeen saimme harrastekaverikoordinaattorilta sähköpostitse koonnin tapaamisesta ja hyvinvointituutoreiden mietteistä. Koonnista nousi esiin harrastekaverina toimimisen näkeminen osin ”pakkopullana”, sillä heillä ei ollut toiminnasta tietoa ryhtyessään hyvinvointituutoreiksi. Hyvinvointituutorit eivät kuitenkaan kokeneet vieraan opiskelijan tapaamista harrastuksen merkeissä epämukavaksi, mutta se riippui osin myös ”lajin” luonteesta ja epämukavina koettiin muun muassa uinti ja kontaktilajit. Hyvinvointituutorit eivät kokeneet, että työmäärä olisi vielä ollut liian kuormittava, eivätkä uskoneet, että harrastekaveritoiminta olisi jatkossakaan liian kuormittavaa. Harrastekaverikoordinaattori selvitti, mitä ongelmia ensimmäisen tapaamisen järjestämisessä oli, jotta voisimme kehittää toimintaa myöskin hyvinvointituutoreiden näkökulmasta. Harrastekaveri nosti esiin kiireisen arjen ja sen, ettei ollut päässyt palavereihin, joissa oli käsitelty harrastekaveritoimintaa. Aikataulujen sopivuus herätti myös huolta, mutta päällimmäisenä hyvinvointituutori oli kiinnostunut toiminnasta ja halusi olla siinä mukana.

Tiedustelimme edellä mainittua asiaa hyvinvointituutoreilta seuraavassa kokouksessa. Kokouksessa käytiin läpi myös harrastekaveritoiminnan edistymistä. Paikalla olleet hyvinvointituutorit olivat sitä mieltä, että ongelma johtui mahdollisesti tiedon puutteesta ja siitä, etteivät kaikki hyvinvointituutorit olleet paikalla esimerkiksi perehdytyksessä tai kokouksissa. Kokouksen ajankohdan ollessa hyvin lähellä opinnäytetyöntekijöiden osuuden loppumista toiminnan aktiivisessa kehittämisessä selvitettiin kokouksessa myös hyvinvointituutoreiden ajatuksia toiminnasta yleisesti jatkoa ajatellen. Hyvinvointikoordinaattorilta nousi esiin toive pitää palautelomakkeet käytössä myös jatkossa.

Testiryhmäläisten mukaan saaminen sekä prosessin läpikäymisen varmistaminen olivat haastavia ja olimmekin jatkuvasti sähköpostitse yhteydessä sekä kohderyhmään että testiryhmäläisiin, jotta prosessin toimivuudesta saatiin palautetta. Saimme yhteensä kolme yhteydenottoa kiinnostuksesta osallistua testiryhmään, ja heistä kaksi osallistui toimintaan. Saimme molemmilta testiryhmäläisiltä sekä heidän tapaamiltaan hyvinvointipalveluiden asiantuntijoilta yhteydenottolomakkeet sekä palautteet ensimmäiseltä tapaamiselta, sekä harrastekaverin palautteet toiselta tapaamiselta. Vain toinen testiryhmäläinen vastasi palautteeseen koskien harrastekaveritapaamista, yhteydenotoista ja muistutuksista huolimatta.

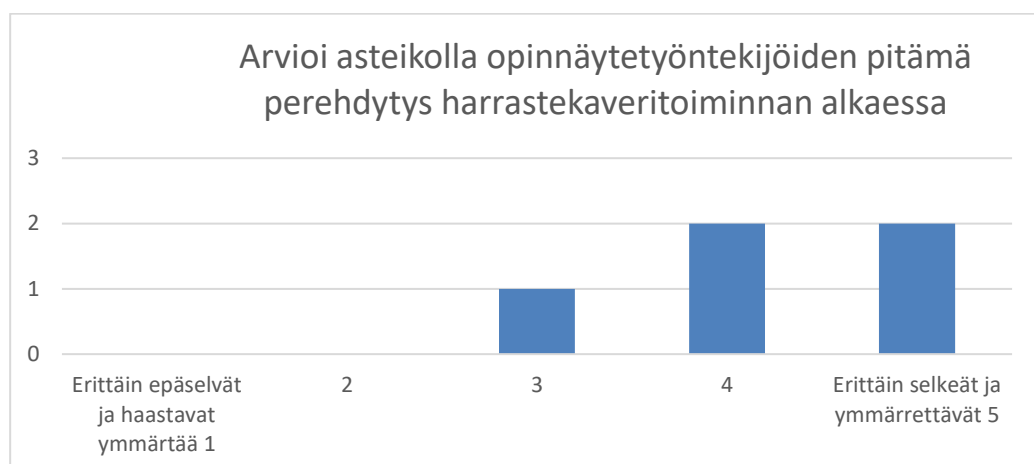
#### 7.4 Kokeilun loppupalautteen tulokset

Tässä luvussa tarkastellaan harrastekaveritoiminnan kokeilun päättymisen jälkeen kerättyä loppupalautetta, kuten alaluvussa 7.1 esitetty kuva (kuva 4) havainnollistaa. Kokeilun loputtua loppupalaute kerättiin kaikilta toiminnassa mukana olleilta osapuolilta, joita olivat hyvinvointipalveluiden asiantuntijat, hyvinvointikoordinaattori, hyvinvointituutorit, testiryhmään osallistuneet sekä opiskelijat, joille hyvinvointipalveluiden asiantuntijat kertoivat toiminnasta. Loppupalaute kerättiin myös hankkeen kohderyhmältä eli tekniikan- ja tietojenkäsittelykoulutusalan opiskelijoilta, joita tiedotettiin toiminnasta ja rekrytoitiin osaksi testiryhmää. Loppupalautteeseen saatiin yhteensä 24 vastausta.

Loppupalautteiden tarkoituksena oli ensisijaisesti selvittää, vastasiko toiminta asetettuja kehittämissihtäviä: millainen harrastekaveritoiminta toimii KAMK:ssa, miten harrastekaveritoiminta tukee KAMK:n hyvinvointipalveluja sekä miten käyttäjä kokee harrastekaveritoiminnan olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin. Lisäksi selvitettiin harrastekaveritoiminnan yksittäisten elementtien, esimerkiksi perehdytyksen ja harrastekaverikorttien toimivuutta sekä käyttäjien ja opiskelijoiden mielikuvia harrastekaveritoiminnasta

Lähetimme hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden loppupalautekyselyn (LIITE 14) linkin sähköpostitse kaikille toiminnassa mukana olleille asiantuntijoille. Saimme vastaukset kaikilta mukana olleilta viideltä asiantuntijalta, joten vastausprosentti oli 100 %.

Asiantuntijat arvioivat perehdytyksen erittäin epäselvästä erittäin selkeään ja kattavaan asteikolla 15. Alla oleva kuva (kuva 8) havainnollistaa asiantuntijoiden vastauksia.

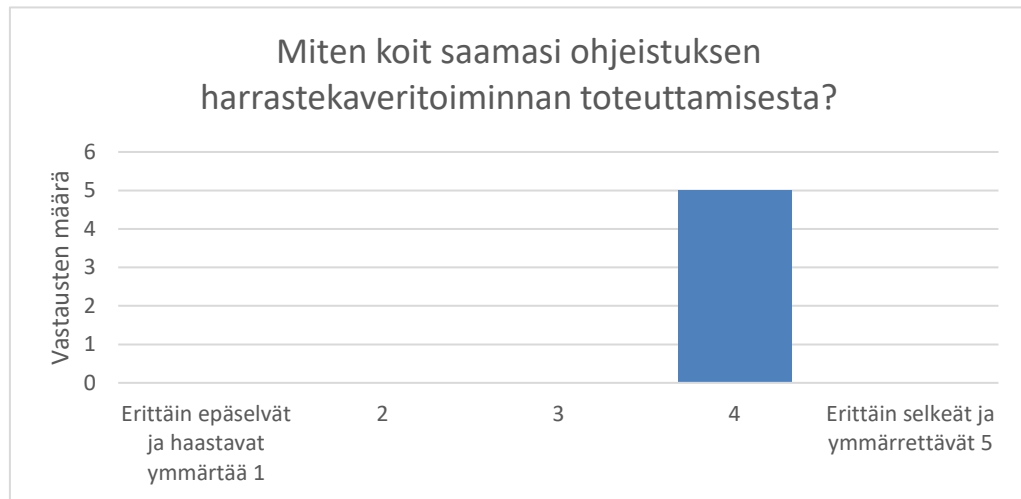


Kuva 8. Perehdytyksen arviointi, hyvinvointipalveluiden asiantuntijat



Pyysimme asiantuntijoilta myös palautetta perehdytyksen kehittämiseksi jatkossa. Palautteista nousi esiin sisäistettävän tiedon suuri määrä, jota voisi helpottaa esimerkiksi ennakkomateriaalin jakaminen etukäteen.

Kysyimme arvioita harrastekaveritoiminnan toteuttamisen ohjeistuksesta eli jakamastamme perehdytysmateriaalista asteikolla 15 erittäin epäselvästä ja haastavasta ymmärtää erittäin selkeään ja ymmärrettävään. Kaikki asiantuntijat arvioivat ohjeistuksen toteuttamiseen arvosanalla 4.



Kuva 9. Ohjeistuksen arviointi, hyvinvointipalveluiden asiantuntijat

Asiantuntijoista neljä arvioi harrastekaverikorttien toimivuuden ja käytännöllisyyden arvosanalla 4. Asiantuntijoista yksi antoi arvosanaksi 3.



Kuva 10. Harrastekaverikorttien arviointi, hyvinvointipalveluiden asiantuntijat

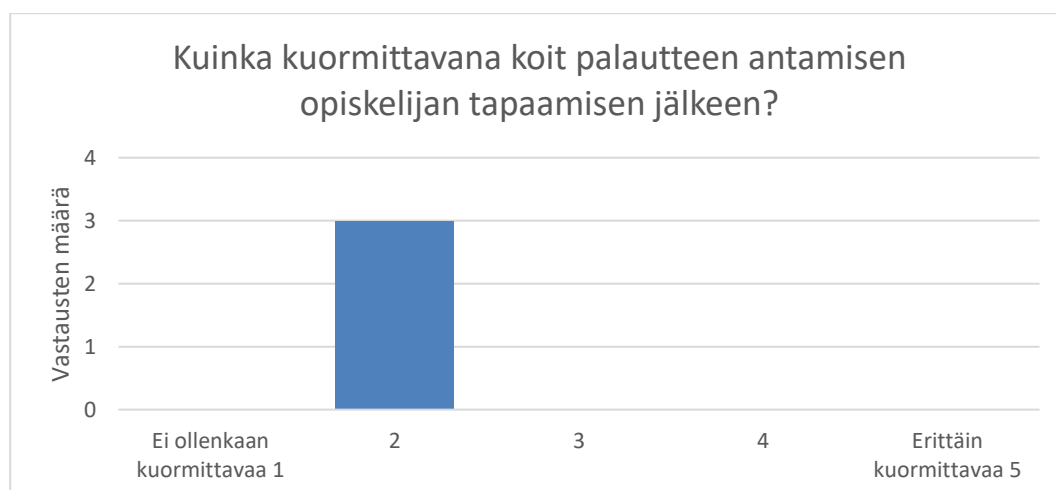
Harrastekaveriprofiilikorttien kehittämisestä ei noussut merkittäviä ehdotuksia. Kaksi asiantuntijoista koki, että eivät pystyneet arvioimaan profiilikorttien toimivuutta käyttökokemuksen puutteen takia.

Kolme viidestä asiantuntijasta arvioivat yhteydenpidon opinnäytetyöntekijöiden kanssa asteikolla 1 (ei toiminut ollenkaan) – 5 (toimi todella hyvin) arvosanalla 5 ja kaksi arvosanalla 3.



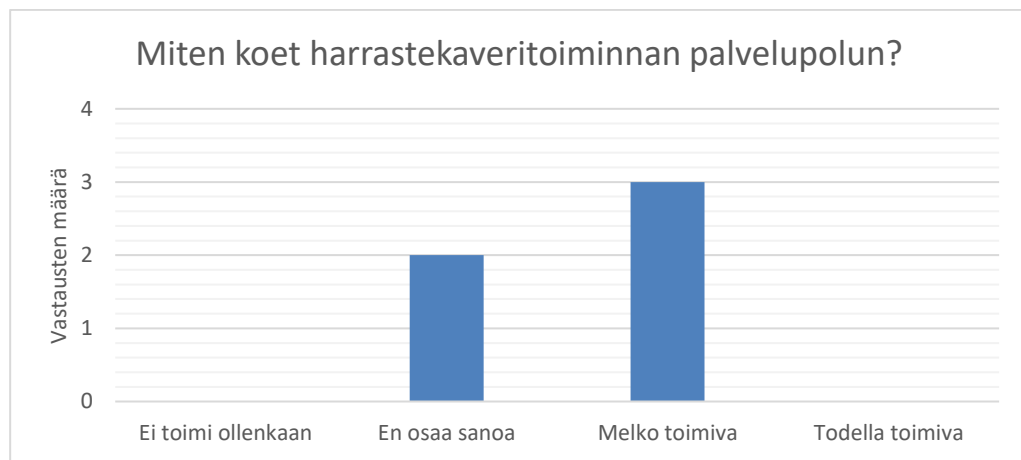
Kuva 11. Yhteydenpidon arviointi, hyvinvointipalveluiden asiantuntijat

Ne asiantuntijat, jotka tapasivat opiskelijoita liittyen harrastekaveritoimintaan, arvioivat palautteen antamisen opiskelijan tapaamisen jälkeen asteikolla 1 ei ollenkaan kuormittavasta erittäin kuormittavaan arvosanalla 2.



Kuva 12. Palautteen annon kuormittavuuden arviointi, hyvinvointipalveluiden asiantuntijat

Alla oleva kuva (kuva 13) havainnollistaa asiantuntijoiden kokemusta harrastekaveritoiminnan palvelupolun toimivuudesta.



Kuva 13. Arviointi harrastekaveritoiminnan palvelupolusta, hyvinvointipalveluiden asiantuntijat

Asiantuntijat arvioivat harrastekaveritoiminnan palvelupolun kehittämistä avoimen kysymyksen avulla. Esiin nousi harrastekaveritoimintaan hakeutumisen kynnyksen madaltaminen edelleen esimerkiksi toiminnan laajemman tiedottamisen avulla, joka puolestaan lisäisi opiskelijoiden itseohjautuvuutta toiminnan pariin.

Lähetimme harrastekaverikoordinaattorin loppupalautekyselyn (LIITE 15) kyseisessä roolissa toimineelle henkilölle. Harrastekaverikoordinaattori arvioi perehdytyksen erittäin epäselvästä erittäin selkeään ja kattavaan asteikolla 15 arvosanalla 4. Kysyimme arvioita harrastekaveritoiminnan toteuttamisen ohjeistuksesta eli jakamastamme perehdytysmateriaalista asteikolla 15 erittäin epäselvästä ja haastavasta ymmärtää erittäin selkeään ja ymmärrettävään. Harrastekaverikoordinaattori arvioi ohjeistuksen harrastekaveritoiminnan toteuttamiseen arvosanalla 4. Pyysimme harrastekaverikoordinaattorilta myös palautetta perehdytyksen kehittämisestä jatkoa varten. Palautteesta merkittävimpänä nousi esiin haasteet hahmottaa eri toimijoiden roolit prosessissa. Esiin nousi myös harrastekaverikoordinaattorin hallittavan materiaalin määrä, kuten tarvittavat Excel-taulukot, tilastointi sekä ohjeistukset toimintatavoista, jota voisi helpottaa esimerkiksi oma verkkokansio, mistä kaikki tarvittava materiaali löytyisi.

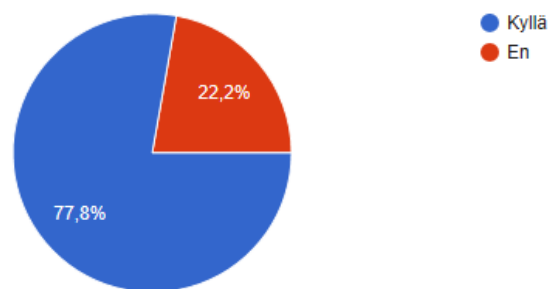
Harrastekaverikoordinaattori arvioi yhteydenpidon opinnäytetyötekijöiden kanssa asteikolla 1 (ei toiminut ollenkaan) – 5 (toimi todella hyvin) arvosanalla 5. Harrastekaverikoordinaattori arvioi harrastekaveritoiminnan palvelupolun toimivuuden erittäin toimivaksi. Harrastekaverikoordinaattori arvioi roolinsa kuormittavuuden asteikolla 15 ei ollenkaan kuormittavasta todella kuor-

mittavaan arvosanalla 3. Kuormittavuuden syiksi hän arvioi avoimessa kysymyksessä harrastekaveritoiminnan vaatiman nopean reagoinnin olleen ajoittain haastavaa omien kiireiden vuoksi. Harrastekaverikoordinaattori koki, että harrastekaveritoiminnan suurimmat haasteet olivat hyvinvointituutoreiden motivoiminen sekä ”*opiskelijoiden rohkaiseminen toiminnan piiriin*”.

Lähetimme hyvinvointituutoreiden eli harrastekaverien loppupalautekyselyn (LIITE 16) kaikille 13:lle toiminnassa mukana olleille hyvinvointituutoreille. Saimme vastaukset yhdeksältä hyvinvointituutorilta, joten vastausprosentti oli 60 %. Alla oleva kuva (kuva 14) havainnollistaa harrastekaveritoiminnan perehdytyksessä mukana olleiden hyvinvointituutoreiden määrää. Kokousmuistiinpanojen mukaan perehdytyksessä paikalla oli seitsemän hyvinvointituutoria, mikä tarkoittaa, että kuusi hyvinvointituutoria ei osallistunut perehdytykseen.

### Olitko paikalla opinnäytetyötekijöiden pitämässä perehdytyksessä harrastekaveritoiminnan alkaessa?

9 vastausta



Kuva 14. Hyvinvointituutoreiden osallistuminen harrastekaveritoiminnan perehdytykseen

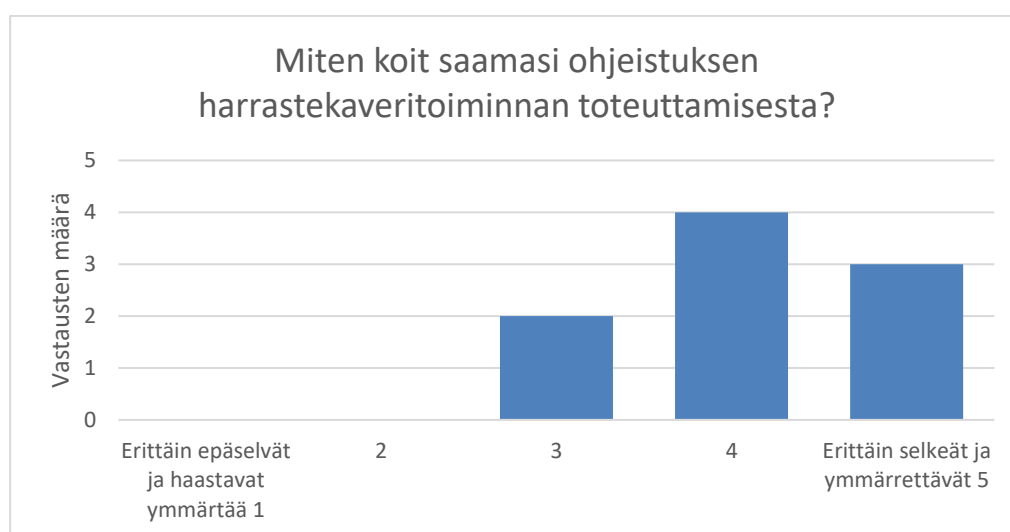
Ne hyvinvointituutorit, jotka olivat perehdytyksessä paikalla (N=7), arvioivat perehdytyksen erittäin epäselvästä erittäin selkeään ja kattavaan asteikolla 15. Kuten kuva 15 havainnollistaa, hyvinvointituutoreista kaksi arvioi perehdytyksen arvosanalla 5, neljä antoi perehdytykselle arvosanan 4 ja yksi hyvinvointituutori arvioi perehdytyksen arvosanalla 3.



Kuva 15. Perehdytyksen arviointi, hyvinvointituutorit

Pyysimme hyvinvointituutoreilta myös palautetta perehdytyksen kehittämistä jatkoka varten. Palautteista nousi esiin sisäistettävän tiedon suuri määrä, jota voisi helpottaa useamman perehdytyksen järjestäminen, tarkemmat tiedot ja yksityiskohdat toiminnasta. Esiin nousi myös perehdytyksen järjestäminen pakollisena kaikille toimintaan osallistuville. Palautteessa toivottiin myös verkkokansiota, mistä kaikki tarvittava materiaali löytyisi.

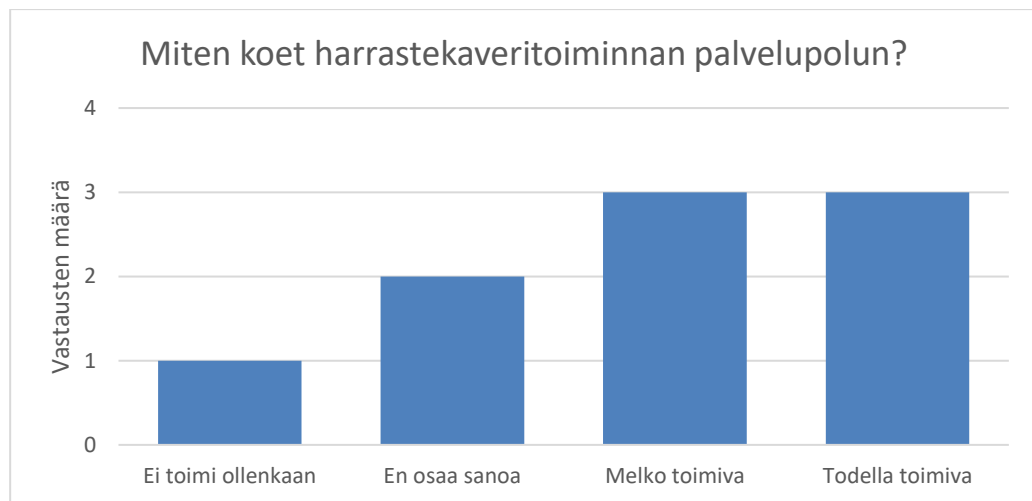
Kysyimme arvioita harrastekaveritoiminnan toteuttamisen ohjeistuksesta eli jakamastamme perehdytysmateriaalista asteikolla 15 erittäin epäselvästä ja haastavasta ymmärtää erittäin selkeään ja ymmärrettävään. Kolme hyvinvointituutoria arvioi ohjeistuksen toteuttamiseen arvosanalla 5, neljä arvosanalla 4 ja kaksi arvosanalla 3.



Kuva 16. Ohjeistuksen arviointi, hyvinvointituutorit

Hyvinvointituutorit (N=9) arvioivat ohjeistuksen harrastekaveritoiminnan toteuttamiseen keskiarvolla 4,1. Hyvinvointituutorit (N=9) arvioivat yhteydenpidon opinnäytetyötekijöiden kanssa asteikolla 1 (ei toiminut ollenkaan) – 5 (toimi todella hyvin) keskiarvolla 3,7.

Alla oleva kuva (kuva 17) havainnollistaa hyvinvointituutoreiden kokemusta harrastekaveritoiminnan palvelupolun toimivuudesta.



Kuva 17. Arviointi harrastekaveritoiminnan palvelupolusta, hyvinvointituutorit

Hyvinvointituutorit arvioivat harrastekaveritoiminnan palvelupolun kehittämistä avoimen kysymyksen avulla. Esiin nousi ehdotus ryhmätoiminnan hyödyntämisestä, palvelupolun selventämisestä ensimmäisen tapaamisen jälkeen seuraaviin tapaamisiin liittyen. Esiin nousi myös ajatus siitä, vastaako harrastekaveritoiminta kohderyhmän tarpeita.

*”Palvelupolku toimii hyvin yhteydenotosta itse aktiveettiin asti, mutta kun palvelu on suunnattu ihmisille, joille siitä on todella hyötyä, niin olettamus, että he itse ottavat yhteyttä hyvinvointipalveluihin on hieman optimistinen.”*

Hyvinvointituutorit arvioivat harrastekaveritoiminnasta vapaata palautetta avoimen kysymyksen avulla. Esiin nousi se, että toimintaa ei koettu liian kuormittavaksi, vaikka se aluksi kuulosti kuormittavalta. Tuntemattoman opiskelijan kanssa kahdenkeskeinen tapaaminen tuntui vieraalta ajatukselta palautteen perusteella. Esiin nousi myös seuraavat asiat:

*”Hyvä idea, toivottavasti, olisi ollut asiakkaita enemmän. Ehkä parempi tehdä syksyllä, kun uudet opiskelijat tulevat voivat tarvita enemmän tukie.”*

*”Toivottavasti tämä nyt saadaan istutettua osaksi tuutoritoimintaa.”*

Alla oleva taulukko (taulukko 1) havainnollistaa perehdytyksen onnistumista siihen osallistuneiden toimijoiden näkökulmista. Perehdytys oli suunniteltu jokaisen harrastekaveritoiminnassa mukana olevan roolin mukaan kyseiselle taholle sopivaksi.

Perehdytyksen arvioiminen	Vastausten keskiarvo
<b>Asiantuntija (N=5)</b>	4,2
<b>Harrastekaverikoordinaattori (N=1)</b>	5
<b>Hyvinvointituutori (N=7)</b>	4,1
<b>Kaikkien vastausten painotettu keskiarvo</b>	4,2

Taulukko 1. Perehdytyksen arviointien yhteenveto

Pyysimme hyvinvointipalveluiden asiantuntijoita lähettämään loppupalautekyselyn (LIITE 17) kaikille niille opiskelijoille, joille he esittelivät harrastekaveritoimintaa, mutta jotka eivät osallistuneet siihen. Saimme vastauksen yhdeltä opiskelijalta kolmesta. Kysyimme opiskelijoilta millä todennäköisyydellä he käyttäisivät harrastekaveripalvelua erittäin epätodennäköisestä todella todennäköiseen asteikolla 1-5. Opiskelija vastasi arvosanalla 2. Harrastekaveritoiminta kuulosti opiskelijan mielestä toimivalta, hyödylliseltä mutta liian sitouttavalta. Opiskelija koki tapaamisen hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kanssa todella epämiellyttävästä todella miellyttävään asteikolla 1-5 arvosanalla 3. Opiskelija ei osannut sanoa, oliko saanut tarpeeksi tietoa harrastekaveritoiminnasta hyvinvointipalvelun asiantuntijalta tapaamisen yhteydessä. Opiskelija koki osallistuvansa harrastekaveritoimintaan mieluummin kahden kesken hyvinvointituutorin eli harrastekaverin kanssa kuin pienessä ryhmässä. Toiminnassa opiskelijan mielestä hyvältä kuulosti *”se että saisi jonkun ihmisen antamaan syyn tehdä tai kokeilla erilaisia harrastuksia”*. Opiskelija koki, että idea oli kiva, mutta aikaa harrastekaveritoimintaan osallistumiseen ei opiskelun ohella ollut.

Lähetimme sähköpostitse kohderyhmälle (N=99) loppupalautekyselyn (LIITE 18). Saimme vastauksen seitsemältä kohderyhmän jäseneltä. Vastausprosentti oli 7 %. Asteikolla 1 erittäin kielteinen – 5 erittäin myönteinen kaikki vastaajat arvioivat mielikuvansa harrastekaveritoiminnasta arvosanalla 3. Kysyttäessä miten todennäköisesti vastaajat käyttäisivät palvelua asteikolla 1 erittäin epätodennäköistä – 5 todella todennäköistä, vastausten keskiarvo oli 2,9. Vastaajat arvioivat harrastekaveripalvelun mahdollisia käyttäjiä avoimen kysymyksen kautta. Esiin nousi masentunut, sosiaalisesti ongelmainen sekä yksinäiset mutta sosiaaliset ihmiset. Lisäksi vastaajat arvioivat mahdollisten käyttäjien halua urheilla tai osallistua harrastustoimintaan, mutta eivät halua tai jaksaa tehdä sitä yksin.

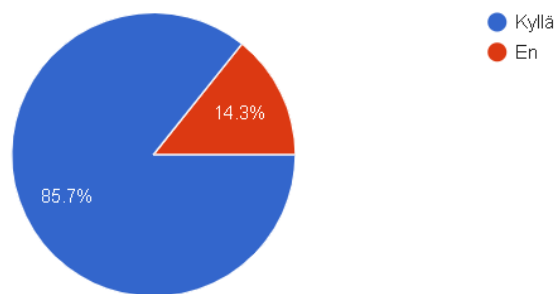
*”Ihmisen, joka tarvitsisi matalan kynnyksen porttia ystävämieliseen harrastetoimintaan.”*

*”Harvat tarpeeksi rohkeat ja ne jotka muutenkin etsivät kavereita”*

Alla oleva kuva (kuva 18). havainnollistaa kuinka moni vastaajista suosittelisi harrastekaveritoimintaa muille.

Sen perusteella mitä tiedät harrastekaveritoiminnasta, suosittelisitko palvelua muille?

7 responses



Kuva 18. Suosittelisitko kohderyhmä harrastekaveritoimintaa muille

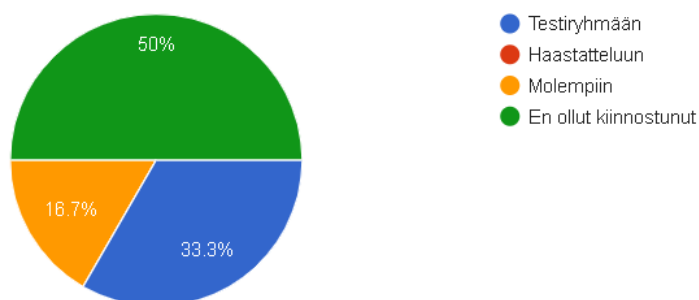
Pyysimme vielä avoimessa kysymyksessä syitä sille, suosittelisitko vai ei harrastekaveritoimintaa muille. Yksi vastaajista arvioi, että ei saanut toiminnasta kovin selkeää kuvaa sillä ei ollut kuulemassa, kun siitä kerrottiin ensimmäisen kerran. Yksi vastaajista esitti syyksi yksinäisyyden yleisyyttä. Yksi vastaajista esitti harrastekaveritoiminnan olevan vaihtoehto niille, joilla on vaikeaa saada kavereita.

Kuusi vastaajaa ei ollut osana opinnäytetyön testiryhmässä tai haastattelussa. Kysely jakautui tästä kahteen erilliseen osioon sen perusteella, vastasiko osallistuneensa opinnäytetyön testiryhmään tai haastatteluun vai ei. Alla oleva kuva havainnollistaa näiden kuuden vastanneen kiinnostusta osallistua harrastekaveritoimintaan (kuva 19).



## Olisitko ollut kiinnostunut osallistumaan harrastekaveritoimintaan?

6 responses

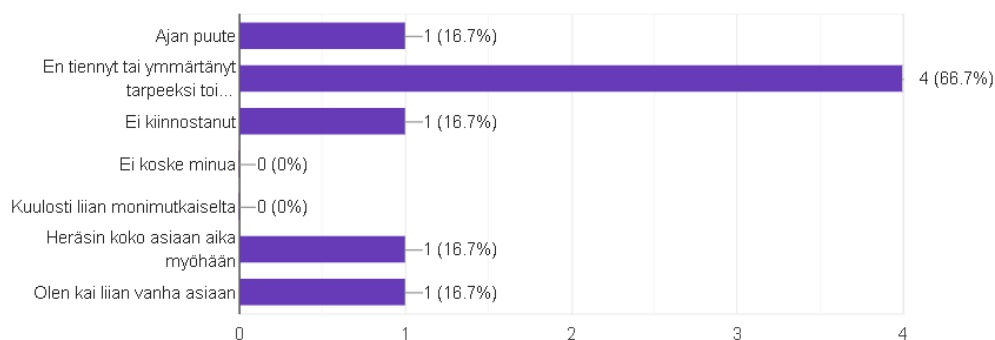


Kuva 19. Kohderyhmän kiinnostus harrastekaveritoimintaan osallistumisesta

Kysyttäessä syitä siihen, että ei osallistunut toimintaan neljä vastasi, että ei tiennyt tai ymmärtänyt tarpeeksi toiminnasta, kuten alla oleva kuva (kuva 20) havainnollistaa. Kaksi vastaajista lisäsivät omat vastaus vaihtoehdonsa, eli kaksi alimmaista vastausta kuten kuva havainnollistaa (kuva 20).

## Miksi et osallistunut harrastekaveritoiminnan testiryhmään tai haastatteluun?

6 responses

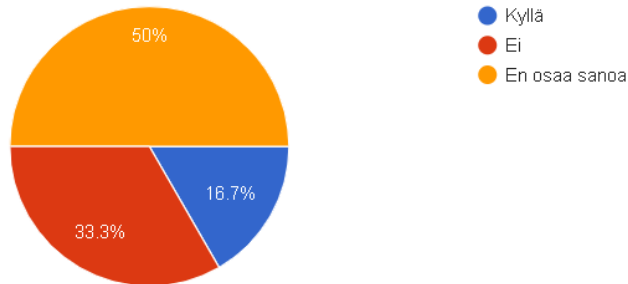


Kuva 20. Kohderyhmän arvio siitä, miksi ei osallistunut testiryhmään tai haastatteluun.

Alla oleva kuva havainnollistaa vastaajien arviota siitä, olisiko heillä ollut tarvetta harrastekaveritoiminnan kaltaiselle palvelulle, vaikka ei sitä käyttänyt (kuva 21).

## Olisiko sinulla ollut tarvetta tämänkaltaiselle palvelulle, vaikka et sitä käyttänyt?

6 responses



Kuva 21. Kohderyhmän arvio tarpeesta harrastekaveritoiminnan kaltaiselle palvelulle

Lopuksi annoimme vielä mahdollisuuden vapaalle sanalle harrastekaveritoiminnasta, ja yksi vastaajista mainitsi yksinäisyyden koskevan myös muitakin, kuin alle 30-vuotiaita.

Vain yksi vastaajista oli osana sekä haastattelussa ja testiryhmässä. Hänen kyselynsä erosi osin muiden vastaajien kyselystä. Vastaaja koki, ettei hänellä ollut tarvetta harrastekaveritoiminnan kaltaiselle palvelulle.

### 7.5 Haastattelun toteutus

Asiakasymmärryksen syventämiseksi toteutimme haastattelun, jotta saimme kohderyhmän äänen kuuluviin ja kartoittaaksemme kohderyhmän mielikuvia harrastekaveritoiminnasta. Laadullinen tutkimus, kuten haastattelu, voidaan ymmärtää ihmistieteellisenä. Tutkittaessa ihmisen ajatuksia tai syitä tietyille toimintamalleille, on luonnollisesti järkevintä kysyä näistä asioista ihmiseltä itseltään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73, 84; Eskola ym. 2018, 28).

Haastattelun valintaan vaikutti myös sen edut, kuten joustavuus. Joustavuus ilmenee myös haastateltavan mahdollisuutena esittää kysymykset tutkimuksen tavoitteiden ja keskustelun kannalta aiheellisessa järjestyksessä. Myös väärinymmärrysten oikaisu, ilmaisujen sanamuotojen selvennys sekä mahdollisuus toistaa kysymys ovat mahdollisuuksia, joita muut tutkimusmenetelmät eivät tarjoa. Haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84-85.)

Ero eri haastattelumenetelmien välillä perustuu Tuomen & Sarajärven (2018, 87) mukaan tutkimuksen toteutuksen strukturoinnin sekä haastattelun pohjana olevan kyselyn asteeseen. Eskola ym. (2018, 28) ja Hirsjärvi & Hurme (2001, 15) ovat samaa mieltä siitä, että tutkimusongelma on tärkein ja vaikuttavin tekijä, jonka myötä syntyvät päätökset muun muassa siitä, millaiseen tutkimusasetelmaan päädytään, millaista tietoa hankitaan sekä millaisin menetelmin aineisto hankitaan. Päädyimme teemahaastatteluun, sillä halusimme korostaa ihmisten omia tulkintoja asioista, heidän antamia merkityksiä eri asioille sekä sitä, kuinka merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Halusimme etsiä ja löytää merkityksellisiä vastauksia opinnäytetyön tavoitteen ja kehittämissä tehtävien mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-89) Haastattelut etenivät suunnittelujen kautta toteutukseen, jota seurasi aineiston käsittely sekä analysointi.

Suunnitteluvaiheessa perehdyimme tutkimusaiheeseen, jotta pystyimme valitsemaan teemahaastattelun aihealueet eli teemat (Eskola ym. 2018, 41). Halusimme teemahaastattelun olevan keskustelutilanne ilman, että haastattelija tuijottaisi kysymyslistaa kuten Eskola ym. (2018, 41) suosittelee. Teemojen valinnan tarkoituksena oli, että keskustelu pysyisi tutkimusaiheemme kannalta oleellisissa asioissa. Teemaluettelo toimi haastattelijalle tukena ja apuna, josta hän pystyi varmistamaan, että kaikki teemat oli käsitelty jokaisen haastateltavan kanssa. Haastattelun kysymysten esittämistä ei päätetty etukäteen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-89). Tavoittelimme henkilöitä, joilla uskoimme olevan haluttua tietoa tai kokemusta (Eskola ym. 2018, 30) ja tämän johdosta lähestyimme hankkeen kohderyhmää. Suunnitteluvaiheessa selvitimme myös esihaastattelun avulla haastattelun keston. Haastatteluun suostumista motivoi Eskolan ym. (2018, 31-32) mukaan ainakin kolme tekijää. Ensimmäisenä on haastateltavan mahdollisuus tuoda esiin mielihetkiä. Toisena tarve kertoa omista kokemuksistaan, mikä juontaa juurensa tunteesta, että juuri hänen vastauksensa ja ajatukset ovat arvokkaita ja tärkeitä. Viimeisenä haastateltavaa voi motivoida se, että hän on alan tai aihepiirin asiantuntija ja haastatteluun osallistumalla hän voi tuoda oman position, organisaation tai toiminnan näkökulman esiin.

Haastattelut toteutettiin KAMK:n älysalissa. Pyrimme tekemään käytännön järjestelyt haastateltavalle mahdollisimman vaivattomiksi valitsemalla haastattelupaikaksi tutun paikan. Pidimme tutkimustehtävän mielessä valitessamme yksilö- ja ryhmähaastattelun väliltä (Eskola ym. 2018, 35). Päädyimme yksilöhaastatteluun, sillä halusimme keskittyä selvittämään yksilöiden omia kokemuksia ja näkemyksiä teemojen aiheista, jotka saattavat olla hyvin henkilökohtaisia, sekä edistää osallisuuden tunnetta, joiden uskoimme toteutuvan ja tulevan paremmin esiin yksilöhaastattelussa. Yksilöhaastattelu on Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 61) mukaan myös yleisimmin käytetty

haastattelumenetelmä ja se sopii paremmin myös aloittelevalle haastattelijalle. Haastattelutilanne on Eskolan ym. (2018, 36) mukaan aina monen tekijän summa. Koimme etuna sen, että toinen meistä oli ollut ohjaamassa kohderyhmää edellisen syksyn ajan säännöllisesti, joten haastattelija ei ollut täysin tuntematon henkilö. Ajattelimme tämän myös lisäävän luottamuksellisen keskustelusuhteen muodostumista, jonka merkitystä Eskola ym. (2018, 37-38) korostavat haastattelutilanteessa.

Teemahaastattelu ei kahlitse haastattelua kvalitatiiviseen eikä kvantitatiiviseen. Se ei ota kantaa haastattelukertojen määrään eikä siihen, kuinka ”syvälle” aiheeseen haastattelussa mennään. Tämä tuo tutkittavien äänen kuuluviin vapauttaen haastattelun tutkijan näkökulmasta. Teemahaastattelu huomioi sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Keskeisenä teemahaastattelussa pidetään ihmisten tulkintoja asioista sekä heidän asioille antamiensa merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Halusimme nimenomaan osallistaa kohderyhmää ja antaa mahdollisuuden tulla kuulluksi.

Aloitimme analyysivaiheen mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen, jolloin haastattelutilanne on tuoreena mielessä ja näin ollen myös inspiroi tutkijoita (Hirsjärvi & Hurme 2001, 135). Haastattelujen äänitteiden purkaminen aloitettiin keskustelun puhtaaksikirjoituksella eli litteroinnilla. Tässä vaiheessa aineistoa ei analysoitu tai karsittu, vaan jokainen keskustelu kirjoitettiin kokonaan puhtaaksi. Haastatteluaineiston purkamisen jälkeen aloitimme analyysin. Haastatteluaineiston analyysi eteni vaiheittain ensimmäisestä luennasta luokitteluun, yhteyksien löytämiseen ja tätä kautta raportointiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 144.) Laadullisen aineiston analyysi usein tarkoittaakin käytännössä aineiston lukemista yhä uudelleen, tekstien pohtimista, vertailua, tulkittamista sekä niihin limittyvää teoretisointia. Vaikka tutkimuksellisia lähestymistapoja on useita, niitä kaikkia yhdistää edellytykset tutkijaa kohtaan. Näitä ovat monimuotoisen sekä rikkaan aineiston luokittelu, vertailu ja tulkitseminen. (Rantala 2015, 110.)

## 7.6 Haastattelun vastaukset

Haastatteluiden avulla vastaamme kolmanteen kehittämistehtävään, eli miten kohderyhmä kokee harrastekaveritoiminnan olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin. Haastatteluun osallistui kohderyhmästä (N=99) neljä vapaaehtoista (N=4). Haastateltavat olivat 26-34-vuotiaita opiskelijoita KAMK:sta. Toimitimme haastateltaville ilmoittautumisen yhteydessä teemahaastattelun teemat (LIITE 19) ja korostimme, että haastattelutilanne ei vaatinut valmistautumista (Hirsjärvi &

Hurme 2001, 47-48). Kolme neljästä haastateltavasta kertoi, että ei ollut valmistautunut haastatteluun etukäteen. Yksi haastateltava kertoi tutustuneensa teemoihin etukäteen lukien ne läpi pariin otteeseen. Haastattelun vastaukset ovat käsitelty teemoittain.

#### 7.6.1 Älyllä aktiiviseksi -hanke

Kaikki haastateltavat olivat kuulleet Älyllä aktiiviseksi -hankkeesta ja muistivat hetken pohdittuaan kuulleensa siitä ensimmäisen kerran syksyllä tuutorituntien yhteydessä. Kaikilla neljällä haastateltavalla oli jäänyt epäselvä kuva hankkeesta sekä siitä, millaisen mielikuvan hanke oli jättänyt.

*”Ihanhan tuo on hyvä on, että mun mielestä koulussa saa olla niinku liikunnallista aktiviteettia ehottomasti, että kyllä se kuitenkin auttaa nii monnee asiaan.”*

*”Siis, älyllä aktiiviseksi niinku sehä niinku ei nimenä niinku sano yhtään mitään. Niinku siihen ois nii, mutta on tosi hankala siihen keksiikään mitään vaihtoehtosta niin...”*

#### 7.6.2 Hankkeen palvelut

Hankkeen tarjoamat palvelut tulivat esille yhdellä haastateltavista jo pelkästä hankkeesta keskusteltaessa. Kolme muuta haastateltavaa muistivat tiettyjä palveluita nähtyään listan (LIITE 20), johon oli kerätty kaikki hankkeen tarjoamat palvelut

*”Kyllä, nuo seisomatyöpisteet oli iha älyttömän hyviä ne uuet.”*

*”Tota mä muistelin, et toi nörttiliikunta on sen tuotos.”*

Hankkeen tarjoamista palveluista nörttien liikuntakerho, liikunnalliset tuutoritunnit ja aktiiviset tilaratkaisut eli seisomatyöpisteet ja aktiiviset tuolit, olivat kaikille tuttuja. Kaikkien haastateltavien mielestä nörttien liikuntakerho oli miellyttävin palvelu, jonka hanke tarjoaa. Kaikki neljä haastateltavaa yllättyivät hankkeen tarjoamasta kehonhuoltotunnista kertoen, että eivät olleet kuulleet siitä ollenkaan. Haastateltavat kertoivat osan palveluista kuulostavan tutuilta, mutta eivät tienneet niiden olevan Älyllä aktiiviseksi -hankkeen tarjoamia palveluita. Kaikkien haastateltavien mielestä hankkeen tarjoamat palvelut kuulostivat hyviltä.

Kaikki haastateltavat kertoivat, että eivät olleet tarkemmin tutustuneet liikuntavälinelainaamoon tai sen tarjoamiin liikuntavälineisiin. Yksi haastateltavista piti vähiten mielenkiintoisimpana liikuntavälinelainaamoa siitä syystä, että ei kokenut tarvitsevan lainaan mitään välineitä. Haastateltava kuitenkin ajatteli liikuntavälinelainaamon madaltavan ihmisten kynnystä lähteä liikkumaan, kun välineitä on saatavilla ilmaiseksi. Haastateltavan mielestä liikuntavälinelainaamossa oli myös sellainen hyvä puoli, että sen tarjoamia laitteita voisi testata ja sen jälkeen mahdollisesti ostaa itselle. Yksi haastateltavista ajatteli sulkapallo- ja lasketteluvälineiden mahdollisesti olevan hyvä lisä liikuntavälinelainaamon liikuntavälineisiin ja toinen erilaisten pallojen, kuten jalkapallo, koripallo ja lentopallo.

Kaikki haastateltavat pitivät henkilökohtaista kuntosaliohjeistusta tai -valmennusta eli PT-palvelua hyvänä ideana. Kaikki haastateltavista ajattelivat mahdollisesti myös itse voivansa osallistua PT-palveluihin. Kaksi haastateltavista piti ravitsemusneuvontaa hyvänä ideana. Yksi neljästä haastateltavasta osallistuisi ravitsemusneuvontaan. Kaikki haastateltavat kertoivat tietoisesti miettivänsä, mitä syövät ja ravitsemukseen liittyvän tiedon olevan helposti saatavilla. Yksi haastateltavista pohti, kuinka moni opiskelijoista lähtisi mukaan kyseisen palvelun piiriin. Yksi haastateltavista ajatteli palvelun olevan hyödyllinen.

*”Kuhan se ei mee liian vaikiaks että sehän yksinkertaisuus on varmaan se avain siinä että jos semmosta toteutetaan että.. mahollisimman simppeleillä ratkasuilla pystyy että ei tarvi alkaa laskee kaloreita tai tämmösiä.”*

*”En mä tiää oonko mä niin siihen, kyl mä nyt mielestäni osaan syödä oikein mutta tuota.. Oon nähny monen opiskelijan jääkaapin niin huh huh.”*

Kolme haastateltavaa piti taukoliikuntaa vähiten mielenkiintoisimpana palveluna tilaratkaisun vuoksi. Haastateltavista kaikki kokivat kahvilan taukoliikuntatilana epämiellyttäväksi. Yksi haastateltavista nosti esiin, että taukoliikunta samana päivänä kuin liikunnallinen tutor tunti ei hänen mielestään ole toimiva. Kaikkien haastateltavien mielestä taukoliikunta toimisi paremmin joko oppitunnin ohessa (alussa/keskellä tuntia/tunnin lopussa) tai sille erikseen varatussa tilassa, kuten luokassa tai aulamaisessa syvennyksessä. Kukaan haastateltavista ei ollut nähnyt hankkeen tarjoamia, taito 1 rakennukseen sijoitettuja taukoliikuntavälineitä, eivätkä sen vuoksi osanneet ottaa kantaa niiden toimivuuteen. Yksi haastateltavista kertoi, ettei ollut kuullut myöskään taukoliikuntavideoista, joita hanke on tuottanut. Yksi haastateltava oli erittäin tietoinen hankkeen tuottamasta videomateriaalista ja piti sitä hyvänä ja toimivana ideana.

*”Taukoliikuntavälineet, niistä oli puhetta vissii viime tunnilla että niitä jossain pitäis olla, mutta en muista nähäneeni vielä yhtään missään.”*

*”Ei oo meillä ollu [taukoliikuntavälineitä].”*

*”Noku ei niitä [taukoliikuntavälineitä] löydä niin.. Paha sanua että onks ne.. ”*

*”Mä oon kuullu et jossaki luokassa ois joku kuminauha.. Mutta.. Kukaan meistä ei oo nähny niitä.”*

Yksi haastateltavista ehdotti taukoliikuntavälineeksi stressipalloja. Kaikki neljä haastateltavaa pitivät stressipalloja luokassa hyvänä ja toimivana ideana. Yksi haastateltavista ehdotti taukoliikuntavälineeksi myös puristusvoimalaitetta. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että moottoripöydät luokissa olisivat hyvä idea fyysisen aktiivisuuden kannustamiseksi. Kaksi haastateltavista myös toivoi aktiivisia tuoleja luokkatiloihin.

*”Aktiivisia tuoleja jos sais luokkaan muutaman, koska me ollahan kuitenkin se kahdeksan tuntia sielä.. Täällä. [koulussa].”*

*”No, no siis [aktiiviset] tuolit. Niistähän varmaan ois helpompi.. Pöydät on paljo kalliimpi investointi.”*

*”Luokissaki periaattesa vois tämmönen niinku seisomapöytä mahollisuus nii se vois olla iha mielenkiintoinen kokkeilla.”*

Kaikki haastateltavat arvelivat myös jumppapalloille löytyvän oma käyttäjäkuntansa havaintojensa perusteella, vaikka eivät itse ensimmäisenä sellaista välttämättä valitsisi. Haastateltavien mielestä KAMK edistää opiskelijoiden hyvinvointia hyvinvointipalveluiden kautta. Aktiivisten tilaratkaisujen nähtiin lisäävän hyvinvointia, sillä haastateltavat nostivat tilaratkaisuihin liittyviä asioita esiin kysyttäessä, miten koulu voisi edistää opiskelijoiden hyvinvointia entisestään.

*”No on meillä ainaki, no yks.. Yks nappaa aina jos on tarjolla [jumppapallo] että.. Kyllähän siin varmaa olis käyttäjäkuntansa.”*

*”Meillä taitaa olla vaan yks [jumppapallo], että niitä vois olla enempi sielä. Niitä tykkää usseempiki henkilö käyttää että..”*

*”Vooishan sitä [jumppapalloa] tietenki testata.. Eihän kyllähän tuola niinku tietokoneluokassaki ko niitä muutama sattuu sillon tällön olemaan niin kyllä ne käytössä tuntuu olevan sillon..”*

Radikaalien ratkaisujen uskottiin toimivan paremmin.

*”Kyllä mä uskon että jos ne siihen joutus istumaan sellasella [aktiivinen tuoli] vaikka tunninki niin se menee siinä ihan kivasti.”*

*”Kyl mä varmaan [ottaisin jumppapallon käyttöön], jos pidempään joutus [työkentelemään luokassa]”*

*”Nii ku ei oo vaihtoehtoja [valita normaalia tuolia] ...”*

### 7.6.3 Harrastekaveritoiminta

Haastateltavat näkivät eron harrastekaverin sekä liikkujatyypin välillä. Kolme neljästä haastateltavasta näki harrastekaveritoiminnan-käsitteen laaja-alaisempuna, kuin liikkujatyypin-käsitteen. Kaikki neljä haastateltavaa näkivät liikkujatyypin käsitteen pelkästään liikunnallisena. Yksi haastateltavista koki harrastekaverin kuulostavan henkilökohtaisemmalta, kuin liikkujatyypin.

*”Siis mä ymmärrän sen periaatteen tossa aika hyvin ja se on niinku hyvä idea mut mä en ite nää sille mitään tarvetta niinku henkilökohtaisesti että.. Se antaa niinku väylän harrastaa jonku niinku, et siin on henkilö tukena siinä, etenki jos on joku laji kysessä mihin voi olla sillee, viittiikö lähtee testaamaan”*

*”Se että, on joku kaveri joka jonka kans voi lähtä tekemään asioita..”*

Kaikki neljä haastateltavaa olivat sitä mieltä, että harrastekaveritoiminnasta hyötyisi mahdollisesti eniten mahdollisesti ujo tai yksinäinen opiskelija. Esiin nousi kuitenkin myös harrastekaveritoiminnan tarjoama mahdollisuus lähteä kokeilemaan esimerkiksi jotain uutta lajia ensimmäistä kertaa toiminnan avulla.

*”Varmaan henkilö joka on halunnut jotain testata pitkään, jos se näkee niin, se voi olla semmonen et ei mee isoon ryhmään vaan sitten pääsee niinku testaamaan niinku avustuksella eka varovasti. Et tää nyt on se ehkä, isoin.”*

Kolme neljästä haastateltavasta ajatteli harrastekaveritoiminnan toimivan mahdollisesti paremmin ryhmä- kuin yksilöpalveluna. Syinä tähän oli muun muassa se, miltä se näyttäisi ulospäin sekä yksilötapaamisen henkilökohtaisuus ja kuinka korkeana kynnys toimintaan mukaan hakeutumisessa koettaisiin. Yksi haastateltavista ajatteli, että harrastekaveritoiminnan kynnystä voisi madaltaa, jos se alkaisi pienryhmätoiminnalla, jonka jälkeen olisi helpompi jakautua kahden hengen porukoiksi. Tässä yhteydessä hän ajatteli, että voisi mahdollisesti selvittää, jos ryhmästä löytyisi toinen opiskelija, joka olisi kiinnostunut samasta harrasteesta.

*”-- jollekin toiselle ujommalle saattas vähä olla.. Vaikeempaa lähtä kahdestaan, vois olla jollekin.”*

*”—ne [yksinäiset] ihmiset onki vähän ujompia että se on aika iso kynnys lähtee mihinkään toimintaan mukaan sitte että en tiä onko se sit jotenki jopa noloa että hakkee tuollee kaveria tavallaan jonkun niinku palvelun tai hankkeen puitteissa...”*

*”Saattas madaltaa sitä kynnystä et siel ois muita niinkun saman, tai niinkun samasta lähtökohdasta olevia ihmisiä et niitten kans lähtis harrastaa ja sitte ois niitä harrastekavereita siel mukana tai niitä hyvistuutoreita vetämässä ja sitten vois ehkä jos ois semmonen niinku ryhmätilanne alussa ja sitte vois niinku ehkä*



*hajjaantuu harrastamaan kaheestaan... Et se madaltais niinku sitä alkukynnystä hypätä siihen mukkaan ja sitte vois niinku ottaa jonku kaverin ja lähtee vaikka kahesta jonneki, et siinä vois niinku siinä ryhmätilanteesa kartottaa jo että oisko näistä mahdollisesti niinkun näistä ihmisistä keskenään tyyliin, kaveriksi ja näin.”*

*”Kysymysmerkki on et kuinkaha sitte iso kynnys siinä semmoseen on hakeutua ihmisillä, että varsinki jos sää yksin lähet semmoseen hakeutumaan, niin se voi olla aika vaikia. Että ehkä, oisko semmosia niinku harrastekaveriporukkaa esimerkiksi että, siihen kerätään aina yks porukka ja sille kaveri siihen pyörittämään sitä vähä niinku tai auttamaan, niin se vois laskia heti sitä kynnystä.”*

Yksi haastateltavista ajatteli yksilötapaamisen toimivan mahdollisesti paremmin.

*”Varmaan se yksilö on parempi koska sit se ohjauksen niinku määrä, ettei tuu sitä hajontaa niinku huomion suhteen että pystyy sitte tarvittaessa kysymään koko ajan asioita. Varmaan tapauskohtaisuus on aika vahva tässä.”*

#### 7.6.4 Hyvinvointi

Kaikki neljä haastateltavaa kertoivat ensimmäisenä hyvinvointiin kuuluvan henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin. Yksi haastateltavista määritteli hyvinvoinnin olevan ”*tosi kokonaisvaltaista*”. Kaikki nostivat esiin myös sosiaaliset suhteet kysyttäessä keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yksi haastateltavista nosti hyvinvoinnin edistämiseksi esiin ”*hyvät ihmissuhteet*”. Kaksi haastateltavista nosti esiin myös ruokailutottumukset sekä niiden vaikutuksen hyvinvointiin. KAMK koettiin haastateltavien mielestä edistävän opiskelijoiden hyvinvointia terveellisen ja monipuolisen ruuan, koulusta saatavien kavereiden, tuutoritoiminnan, koulun tarjoamien liikuntapalveluiden sekä koulun tarjoamien terveydenhuolto- ja tukipalveluiden ansiosta.

*”Jaksamista, terveyttä aikalaila. Henkistä, fyysistä hyvinvointia.”*

*”No että voi hyvin. Niinku, sanan varsinaisen merkityksen. Niin, varmaan sitä, että yritetään niinku toiminnoilla ja elintavoilla niin, saavuttaa niinku tota, henkistä ja fyysistä hyvinvointia.”*

*”No hyvinvointi on silleen aika monipuolinen käsite et se sisältää tosiaan sen liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin ja ruokailutottumukset ihan kaiken niinku, et se on semmosta tosi kokonaisvaltasta.”*

*”Mun mielestä semmonen fyysinen hyvinvointi ja sitte henkinen ilman muuta.. Ehkä ne kaks.”*

Kaikki haastateltavista kokivat KAMK:n ympäristön ja yleisten tilojen, kuten kuntosalin ja musiikkiliikuntatilan kannustavan fyysiseen aktiivisuuteen, mutta taito 1 rakennusta yksikään haastateltavista ei nähnyt fyysiseen aktiivisuuteen kannustavana.

*”Joo, se kannustaa istumaan”.*

*”On siel portaat. Siis öö.. Nii Ei siel tietysti muuten mutta..”*

Haastateltavat olivat huomanneet hankkeen tarjoamista aktiivisista tilaratkaisuista aktiiviset tuolit sekä seisomatyöpisteet. Yksi haastateltavista oli myös kokeillut näitä ja kertoi yllättyneensä positiivisesti. Kolme haastateltavista kertoivat, että eivät olleet joko ehtineet kokeilla niitä vielä tai käyttävänsä mieluummin luokkaa, kuin käytävytyöpistettä. Kaikki haastateltavat arvelivat, että biljardipöydälle olisi varmasti käyttöä välituntiaktiivisuuden kannustamisessa myös taito 1 rakennuksessa.

#### 7.6.5 Matalan kynnyksen palvelut

Kaikki neljä haastateltavaa määritteli matalan kynnyksen palvelun helpoksi, kuten *”helppo liittyä mukaan”*, *”helppo löytää”*, *”helposti lähestyttävä”*, *”helppo tehdä”* ja *”vapaasti saatavilla”*. Kaksi haastateltavaa näki matalan kynnyksen palvelun myönteisenä, yksi lievän negatiivisena. Kolme neljästä haastateltavasti koki mahdolliseksi osallistuvansa matalan kynnyksen palveluun.

Yksi haastateltava ei välttämättä osallistuisi matalan kynnyksen palveluihin.

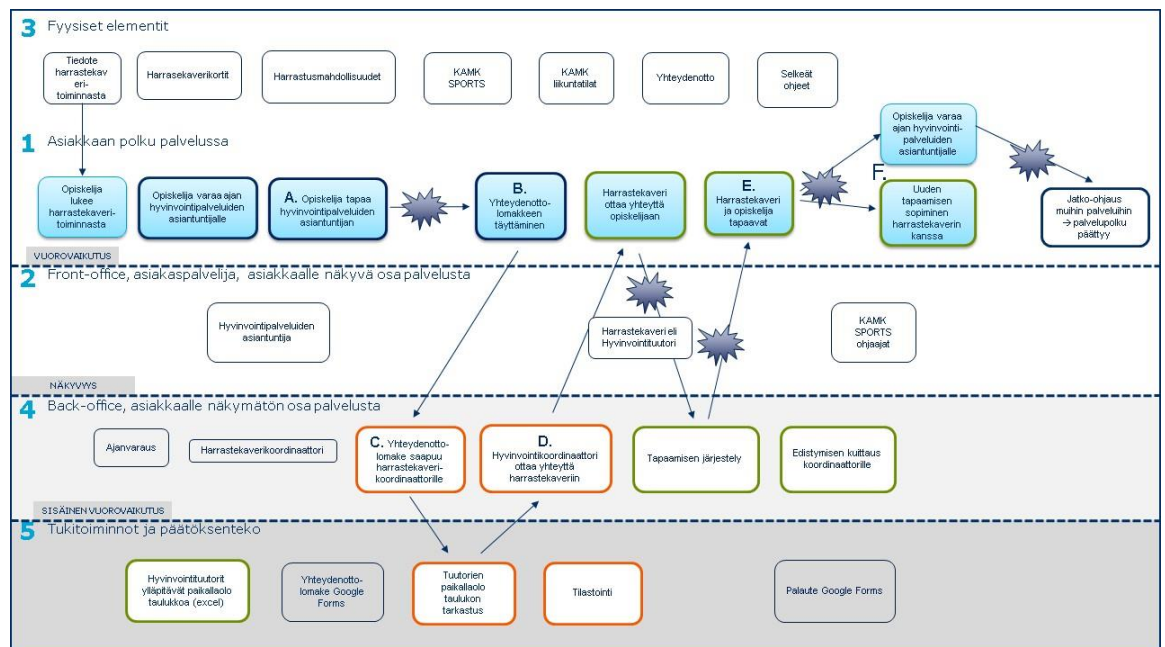
*”No siis se tuntus multa että en mä viitti mennä vaivaamaan sellaseen palveluun, että eihän mulla nyt niin huonosti mee”.*

Haastateltavien mielestä KAMK tarjosi matalan kynnyksen palveluja. Yksi haastateltavista kertoi, että vastaan ei ollut tullut kyseisellä nimellä varustettuja palveluita, mutta arveli nörttiliikunnan kuuluvan kyseisen käsitteen piiriin. Haastateltavien mielestä välinevuokraamo, nörttiliikunta ja taukojumppa koettiin matalan kynnyksen palveluna.

## 8 Harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus

Opinnäytetyön lopputulos on harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus (kuva 22). Harrastekaveripalvelupolku on osa tätä prosessikuvausta. Lisäksi osana lopputuotosta loimme kaikille harrastekaveritoiminnassa mukana oleville toimijoille yhteisen ohjeen prosessikuvauksesta Sway-ohjelmalla, jolloin ohje on kaikkien osapuolten saatavilla verkossa. Päädyimme toteuttamaan lopputuloksen Sway-ohjelmalla, sillä se on käytössä KAMK:ssa ja sen avulla lopputuloksen kuvauksesta saatiin selkeä ja visuaalinen kokonaisuus. Tuotos (LIITE 21) on tarkoitettu hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden käyttöön ja se sisältää linkkejä, jotka ovat tarkoitettu vain asianomaisten käyttöön.

On tärkeää, että palveluprosessi määritellään ja kuvataan, sillä palvelu on aina toiminnallinen tekojen sarja. Kuvauksen idea on hahmottaa palvelun eri komponentteja. Se tuo esille asiakkaan palvelupolun, palvelun tuottajan sekä asiakkaan kontaktipisteet ja prosessiin kuuluvat toimijat. Tuulaniemen (2016, 212-213) mukaan prosessikuvaukselle on oleellista, että palveluketju kuvataan kronologisessa järjestyksessä toiminto toiminnolta käyttäen tarkoituksenmukaista tarkkuutta.



Kuva 22. Harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus.

Yllä olevan kuvan (kuva 22) avulla havainnollistetaan harrastekaveritoiminnan prosessikuvausta. Prosessikuvaus muodostuu viidestä eri komponentista, jotka on numeroitu kuvan vasempaan

reunaan. **Ensimmäinen** komponentti havainnollistaa opiskelijan polun palvelussa sinisillä laatikoilla. **Toinen** komponentti sisältää opiskelijalle näkyvän osan palvelusta eli "asiakaspalvelijat". Harrastekaveritoiminnan prosessissa asiakaspalvelijan roolissa toimivat hyvinvointipalveluiden asiantuntijat sekä harrastekaverit eli hyvinvointituutorit sekä mahdollisesti liikunnanohjaajat.

Jokaisella asiantuntijalla on oma värikoodi havainnollistamassa heidän osuuttaan prosessista. Hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden osuutta prosessikuvauksessa kuvataan laatikoiden tummansinisillä reunoilla. Harrastekaverikoordinaattorin osuutta prosessikuvauksessa kuvataan laatikoiden oransseilla reunoilla, ja harrastekavereiden osuutta prosessikuvauksessa kuvataan laatikoiden vihreillä reunoilla.

**Kolmas** komponentti havainnollistaa prosessikuvauksen fyysisiä elementtejä, jotka mahdollistavat toiminnan. **Neljäs** komponentti havainnollistaa opiskelijoille näkymätöntä osaa toiminnasta. **Viides** komponentti havainnollistaa toiminnan tukitoimintoja. Nuolet kuvaavat harrastekaveritoiminnan prosessin etenemistä. Siniset räjähdykkuviot havainnollistavat niitä vaiheita palvelupolussa, joissa opiskelijan polku palvelussa voi mahdollisesti päättyä.

Merkittävimpinä muutoksina alustavaan prosessikuvaukseen (kuva 7) on uuden tapaamisen sopiminen (F) sekä tapaamisten ajalliset määritelmät. Käyttäjä voi siis sopia uuden tapaamisen suoraan harrastekaverin kanssa tai halutessaan varata ajan hyvinvointipalveluiden asiantuntijalle, jolloin he täyttävät uuden yhteydenottolomakkeen.

Tarkensimme yhdessä hyvinvointituutoreiden kanssa kolmen tapaamisen sisällön, johon heillä oli mahdollista vaikuttaa. Sovimme tapaamisten kestot: yksi tapaaminen määrittelemättömällä ajalla, yksi tunnin tapaaminen sekä yksi puolen tunnin tapaaminen. Yhdellä opiskelijalla olisi siis kokonaisuudessaan käytettävissään kolme tapaamista joko saman tai eri hyvinvointituutorin kanssa.

## 9 Pohdinta

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyön prosessia, johtopäätöksiä, jatkotutkimusaiheita ja kehittämisehdotuksia, eettisyyttä ja luotettavuutta sekä asiantuntijuuden kehittymistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli harrastekaveritoiminnan käynnistäminen ja kehittäminen KAMK:ssa sekä harrastekaveritoiminnan prosessikuvauksen tuottaminen. Harrastekaveritoiminnan kehittämisen taustalla oli tarve kehittää hyvinvointipalveluja harrastekaveritoiminnan avulla ja sitä kautta edistää opiskelijoiden hyvinvointia sekä tuottaa hyvinvointipalveluiden asiantuntijoille uusi työkalu. Opinnäytetyön kehittämistyön tuloksena on harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus, joka on syntynyt käyttäjälähtöisen tutkimusotteen myötä. Tärkeänä osana opinnäytetyön kehittämistyötä oli asiakasymmärryksen syventäminen.

### 9.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyö prosessin alussa tiesimme, mistä aihepiireistä halusimme tehdä opinnäytetyön. Olimme kehitelleet omia opinnäytetöitämme samalle hankkeelle, ja opinnäytetyöohjaaja ehdotti, että yhdistäisimme työt. Tämä sopi myös toimeksiantajalle. Koimme, että opinnäytetöiden yhdistäminen hyödyttäisi niin toimeksiantajaa kuin meitä, sillä saisimme opinnäytetyöstä kattavamman yhdistetyillä resursseilla.

Halusimme toteuttaa kehittämistyön kokeilemalla kehittäen, sillä se vastaa hyvin tämän päivän kehittämistarpeiden vaatimuksia verrattuna suunnittelemalla kehittämiseen. Myös Suomen hallitus (Valtiovarainministeriö 2015) on nostanut kokeilukulttuurin vahvistamisen osaksi strategisia tavoitteitaan. Tällä tavoitellaan innovatiivisten ratkaisujen löytämistä yhteiskunnan ja palveluiden kehittämiseen, mikä oli myös opinnäytetyömme keskeinen lähestymistapa. Halusimme varmistaa, että käyttäjän todelliset tarpeet tunnistetaan ja että ne pidetään kehittämistyön keskiössä.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin suunnittelun joulukuussa 2018. Joulukuun aikana yhdistimme opinnäytetyömme sekä käynnistimme suunnittelun tiedottamalla yhteistyötahoja opinnäytetyöstämme sekä tammikuussa käynnistyvästä harrastekaveritoiminnasta. Ajankohta aiheutti haasteita muun muassa harrastekaverikorttien keräämisessä, sillä osa hyvinvointituutoreista ei pääs-  
syt nopealla aikataululla ensimmäiseen kokoukseen. Korttien kerääminen jatkui tammikuun

alussa. Tammikuussa ennen harrastekaveritoiminnan käynnistämistä perehdytimme hyvinvointipalveluiden asiantuntijat, harrastekaverit eli hyvinvointituutorit sekä harrastekaverikoordinaattorin alkavaan toimintaan. Toiminta ei lähtenyt käyntiin odotetusti, sillä opiskelijat jäivät miettimään toimintaan osallistumista. Turvauduimme hyvin nopeasti testiryhmään.

Vapaaehtoisten rekrytointi harrastekaveritoiminnan testiryhmään sekä haastatteluun osoittautui haasteelliseksi. Neljä vapaaehtoista osallistui teemahaastatteluun ja testiryhmään kaksi osallistujaa. Kokeilusta saatu palaute perustui näiden kahden käyttäjän prosesseihin, joiden avulla toimintaa kehitettiin toimivammaksi. Haasteeksi nousi asiakkaiden tarpeiden selvittäminen sekä kysymys siitä, vastaako harrastekaveritoiminta asiakkaiden tarpeisiin.

Kehitä kokeillen -mallin mukaan kehitettävää ideaa ja sen olettamuksia kannattaa testata mahdollisimman varhaisessa vaiheessa keräten tärkeää palautetta sen kohderyhmältä. Palautteen antamisen tulee olla helppoa ja nopeaa, ja se tulee olla osana kehittämistyötä alusta asti. Liian pitkälle suunniteltu idea ilman todellista palautetta kohderyhmältä lähtee helposti väärille raiteille.

Kehitä kokeillen -mallin näkökulmasta opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin hyvin suunnittelukeskeisesti, sillä suunnitteluun käytettiin paljon aikaa. Kokeilut vaativat myös suunnittelua, mutta kehitettävän idean näkökulmasta kokeilujen suunnittelun olisi tullut olla vähemmän aikaa vievä osuus ja itse ensimmäinen kokeilu olisi voitu aloittaa jo joulukuussa 2019 esimerkiksi kartoittamalla asiakastarvetta kehitettävälle idealle. Ensimmäisen kokeilusyklin kautta käynnistettiin jo niin sanotusti lopullinen tuotos. Työn tarkoituksena oli kuitenkin käynnistää harrastekaveritoiminta, jonka toteuttamiseksi toiminta oli suunniteltava perusteellisesti. Näin varmistimme käytännön toteutumisen onnistumisen.

Hypoteesi, josta haluttiin harrastekaveritoiminnan kokeilulla oppia lisää, oli: ”Korkeakouluopiskelija haluaa käyttää harrastekaveritoimintaa hyvinvointinsa edistämiseen.” Harrastekaveritoiminnan prosessi todettiin käytännössä toimivaksi kahden testikäyttäjän avulla, vaikkakaan emme pysty kumoamaan tai varmistamaan kyseistä hypoteesia vain näiden kahden testikäyttäjän perusteella. Harrastekaveritoiminnan kokeilun käynnistämiseen vaikuttivat erilaiset tekijät, kuten toiminnan käynnistämisen ajankohta sekä toiminnasta tiedottaminen. Yleinen tiedotus toiminnasta oli yksi kokeilusta esiin noussut asia, jonka toteutimme kokeilun aikana KAMO:n viikkotiedotteessa (LIITE 13). Toiminta käynnistettiin keväällä, jolloin opiskelijoille oli tullut täysin yllätyksenä keskellä vuotta alkanut toiminta, josta he eivät olleet edes kuulleet. Tämä saattoi vaikuttaa toimintaan osallistumiseen. Uuden palvelun vakiintuminen osaksi entuudestaan tuttuja palveluja

ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, sillä kyseessä on muutosprosessi (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 710, 63-64).

Prosessi on kokonaisuudessaan ollut antoisa ja opettavainen, erityisesti parityön ja moniammatillisen verkoston kanssa työskentelyn vuoksi. Kehitä kokeillen -mallin omaksuminen vaatisi enemmän käytännön kokeilujen toteuttamista ja uuden menetelmän oppiminen sekä soveltaminen olivat osin haastavia vaikkakin hyvin palkitsevia, sillä nykyajan työelämän vaatimuksiin nähden sen opettelusta on ehdottomasti hyötyä.

## 9.2 Johtopäätökset

Johtopäätöksissä reflektoidaan harrastekaveritoiminnan kokeilusta sekä haastatteluista saatuja tuloksia. Tässä luvussa vastataan myös asetettuihin kehittämistehtäviin. Tavoitteena oli selvittää, millainen harrastekaveritoiminta toimii tällä hetkellä KAMK:ssa, miten harrastekaveritoiminta tukee KAMK:n hyvinvointipalveluita sekä miten kohderyhmä kokee harrastekaveritoiminnan olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin.

Opinnäytetyön avulla selvitimme, millainen harrastekaveritoiminta toimii KAMK:ssa. Tähän kehittämistehtävään vastataan jokaiselta yhteistyössä mukana olleelta taholta kerätyn palautteen avulla sekä lopullisella tuotoksella (LIITE 21). Harrastekaveritoiminnan prosessin tulee olla KAMK:ssa kaikkien yhteistyötahojen resurssit huomioon ottava, ja sen kuormittavuutta tulee jakaa toimijoiden kesken esimerkiksi harrastekaverikoordinaattorin tilastoinnin avulla harrastekaverien välillä. Lisäksi harrastekaveritoiminnan vaatiessa nopeaa reagointia yhteydenottolomakkeisiin sekä yhteydenottoihin, tulee polun kuormittavuus huomioida myös jatkossakin, erityisesti jos käyttäjiä saadaan lisää. Toimivan harrastekaveritoiminnan keskiössä ovat siis toimiva yhteydenpito ja yhteistyö.

Opiskelijoiden ja kohderyhmän palautteiden perusteella kahdenkeskeinen tapaaminen opiskelijan ja harrastekaverin välillä koettiin sosiaalisuutta ja rohkeutta vaativana. Osa harrastekavereista koki tuntemattoman ihmisen tapaamisen vieraana. Palvelun käytön kynnys vaikuttaa olevan korkea, ja harrastekaveritoiminnan prosessi sisältää useita vaiheita, joissa asiakas voi ”pudota” pois polulta. Tässä kriittiseksi nousee viiveaika yhteydenoton ja tapaamisen välillä. Ryhmätapaamisten mahdollisuus nousi esiin sekä palautteissa että haastatteluissa.

Palautteista nousi esiin tiedon suuri määrä sekä osittainen epäselvyys siitä, mikä kunkin tahon rooli prosessissa on. Tähän vastaamme lopullisella tuotoksella eli harrastekaveritoiminnan prosessikuvauksella ja ohjeilla. Lopputulos on tehty Microsoftin Sway-ohjelmalla, joka on käytössä KAMK:ssa.

Harrastekaveritoiminta tukee KAMK:n hyvinvointipalveluita täydentämällä ja monipuolistamalla niitä. Harrastekaveritoiminnan on mahdollisuus toimia ehkäisevänä työkaluna. Toiminnan aktiivista ja käyttäjälähtöistä kehittämistä on hyvä jatkaa tulevien hankevuosien aikana. Harrastekaveritoiminta tuo yhteen KAMK:n eri toimijat, jotka tavoittelevat samaa eli opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä. Yhteinen prosessikuvaus ja palvelupolku edistävät tahojen välistä yhteistyötä.

Harrastekaveritoiminnan käyttäjien palautteen sekä haastattelujen avulla selvitettiin, kokeeko kohderyhmä harrastekaveritoiminnan olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin. Rovio & Pyykönen (2011, 26) kirjoittavatkin, että liikunta-aktiivisuus ei ole kiinni ainoastaan yksilön päätöksestä, sillä erilaiset sekä eri tavoin sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat viiteryhmät määrittävät suhdetta liikuntaan merkittävästi. Tämän vuoksi motivaatio liikkumisen ei synny tyhjiössä, vaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muotoutuvan tiedon sekä käsitysten ja erilaisten ihmissuhteiden vaikutuksessa.

Haastatteluista nousi esiin, että sosiaaliset suhteet edistävät vastaajien mukaan hyvinvointia. Harrastekaveritoimintaan sisältyy sosiaalinen kohtaaminen opiskelijan ja harrastekaverin välillä tapaamisen yhteydessä. Tämä voi parhaimmillaan edistää sosiaalista hyvinvointia (Biddle & Mutrie 2008, 145-146), mutta sen asettamansa sosiaalisen vaatimuksen myötä se voi myös nostaa kynnystä harrastekaveritoimintaan osallistumiseen. Haastateltavat kokivat fyysisen hyvinvoinnin olevan osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, mikä myös tukee käsitystä siitä, että harrastekaveritoiminta on yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin.

Fyysinen hyvinvointi on osa opiskelukykyä (kuva 1), ja sitä edistämällä voidaan vaikuttaa myönteisesti oppimisympäristöön. Haastatteluista nousi esiin, että aktiiviset tilaratkaisut nähtiin mahdollisuutena edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Tämä on hankkeelle sekä KAMK:lle arvokasta tietoa kehittämisen kannalta. Harrastekaveritoiminta antaa mahdollisuuden myös fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi KAMK:n yhteistyötahojen tarjoamien liikuntapalveluiden avulla, joihin on mahdollista osallistua harrastekaveritoiminnan kautta kerran maksuttomasti. Harrastekaveritapaamisen toiminnan ei tarvitse olla liikunnallista, mutta sen täytyy sisältää aktiivisuutta, esimerkiksi harrastuspaikalle kävelyä.



Oli kiinnostavaa huomata, että haastatteluissa eniten keskustelua herätti hyvinvointi sekä palvelut, jotka edistävät hyvinvointia KAMK:ssa. Haastatteluista sekä saadusta palautteesta käy ilmi, että harrastekaveritoiminta voi edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Vastanneilta nousi epäilyksiä, saavuttaako palvelu niitä opiskelijoita, joille kynnys toimintaan osallistumiseen itsessään on korkea. Pohdimme palveluun osallistumisen kynnystä suunnitteluvaiheesta lähtien, mutta tarpeeksi matalan kynnyksen luomiseen ei ole yksinkertaista ratkaisua. Tämän ongelman kanssa painii moni muukin asiantuntija (Rovio & Pyykkönen 2011, 14-17, 23-26). Asia on haastava, mutta yhdenvertaisuuden kannalta on tärkeää, että myös ne, joita ei olemassa olevilla palvelulla vielä saavutettu, saavutettaisiin.

Opinnäytetyöstä hyötyi kaikki toiminnassa mukana olleet. Opinnäytetyö tarjoaa toimeksiantajalle uudenlaisen kehittämismenetelmän. Kehitä kokeillen -mallin omaksuminen tuo uuden näkökulman toimivien palveluiden kehittämiseen. Kehitä kokeillen -mallin näkökulmasta ensimmäinen kokeilu, sekä opinnäytetyömme, on onnistunut siinä mielessä, että se on tuottanut runsaasti uutta tietoa niin KAMK:n tilaratkaisuista kuin kohderyhmän ajatuksista ja tarpeista. Kehitetty harrastekaveritoiminta vahvistaa opiskelijoiden ja yhteistyötahojen osallisuutta palveluiden kehittämisessä. Toimeksiantaja hyötyi työstämme harrastekaveritoiminnan prosessikuvauksen muodossa. Prosessikuvaukseen sisältyy kuvaus asiakkaan polusta palvelussa eli opiskelijan palvelupolkumalli.

Opinnäytetyön avulla edistetään KAMK:n opiskelijoiden aktiivisuutta sekä hyvinvointia. Opiskelijat hyötyvät opinnäytetyöstä, sillä heillä on käytettävissä uusi palvelu hyvinvoinnin edistämiseksi. Opiskeluterveydenhuolto sai uuden työkalun tueksi työnsä toteutukseen. Lisäksi harrastekaveritoiminnan kautta kehitettiin hyvinvointipalveluiden tarjontaa sekä terveydenhuollon asiantuntijoiden yhteistyötä. KAMK SPORTS voi hyötyä kehitetystä harrastekaveritoiminnasta tulevaisuudessa uusien asiakkaiden myötä, sillä opiskelijoiden voi olla helpompi osallistua korkeakoululiikuntaan oma-aloitteisesti kokeiltuaan sitä ensin harrastekaveritoiminnan avulla. KAMO:lla on mahdollisuus edistää opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tavoitteidensa mukaan harrastekaveritoimintaan osallistuessaan kehittäen näin hyvinvointituutorointia sekä hyvinvointituutoreiden roolia. KAMK:n näkökulmasta opinnäytetyön avulla kehitettiin opiskelijoiden hyvinvointia edistävien toimijoiden välistä yhteistyötä.

Toimeksiantaja arvioi opinnäytetyön lopputuloksen olevan toimiva ja koki opinnäytetyön vastanneen yhteen hankkeen suurista kehittämistavoitteista. Toimeksiantaja koki opinnäytetyön olevan täysin hyödynnettävissä jatkossa. Erityistä lisäarvoa työlle tuotti toimeksiantajan mukaan kehittämismenetelmän valinta, moniammatillisuus, digitaalisuus sekä visuaalisuus.

### 9.3 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisehdotukset

Kehittämisehdotuksena nostamme esiin harrastekaveritoiminnan kehittämisen edelleen niin, että toiminta sisältäisi myös ryhmätapaamisen mahdollisuuden. Ryhmätapaamiset nousivat esiin sekä kohderyhmän haastatteluista, että palautteista. Ryhmätapaamiset nähtiin pääsääntöisesti osallistumisen kynnystä madaltavana vaihtoehtona. KAMK:n hyvinvointikyselyn (2017, 30) alaluvuissa 4.1 ja 4.3 esiteltujen tulosten perusteella voidaan myös pohtia, miten KAMO:n toimintaa voisi kehittää vastaamaan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä ja todellisia tarpeita entistä paremmin. Harrastekaveritoiminnalla on mahdollisuudet vastata KAMO:n toiminnan kehittämiseen, kunhan harrastekaveritoiminta tulee opiskelijoille tutummaksi.

Pyykkönen (2019, 33) tiivistää hyvin ajatuksensa yhdenvertaisuustyön perustavanlaatuisesta virheestä seuraavasti: ”Yhdenvertaisuuden pääviesti ei kuitenkaan ole se, että tuotetaan lisää palveluja joillekin ryhmille, vaan se, että ketään ei suljeta pois.” Yhtenä kehittämisehdotuksena nostamme myös esiin hyvinvointipalveluiden kehittämisen vastaamaan kaikkia palvelevia palveluja sen sijaan, että keskityttäisiin tuottamaan uusia palveluja. Esimerkiksi nykyiset KAMK:n liikuntapalvelut voivat jo nimensä (KAMK SPORTS) liikunnallisen miellelyhtymänsä vuoksi rajata tahtomattaan käyttäjäkuntaansa. Toisaalta pelkkä nimi tai matalan kynnyksen palvelu -termin käyttö ei tee palvelusta matalan kynnyksen palvelua tai sellaista, joka vastaisi kohderyhmänsä tarpeisiin. Kohderyhmän tarpeita voisi tarkastella vielä syvemmin, jotta on mahdollista löytää erilaisia toimivia ratkaisuja palveluiden kehittämiseksi.

Harrastekaveritoimintaa olisi hyvä markkinoida avoimesti kaikille opiskelijoille sekä henkilökunnalle esimerkiksi tiedotteiden, esitteiden ja info tv:n kautta, jotta kaikki KAMK:ssa toimivat tahot ja opiskelijat tietävät toiminnasta. Tietosuoja tulee ottaa jatkossakin huomioon. Prototyyppien käyttöä jatkossa tulee tarkastella erityisesti tietosuojan näkökulmasta sekä kenties kehittää verkkosivut tai sovellus, joiden avulla harrastekaveritoiminta pyörisi.

Moniammatillisen verkoston yhteistyön kehittämistä on hyvä mielestämme jatkaa. Rovio & Pyykkönen (2011, 42) kirjoittavatkin, että liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi olisi oleellista keskittyä eri instituutioiden väliseen yhteistyöhön, jotta löydetään uusia yhteistyötapoja sekä -muotoja vähäisen liikunnan ehkäisemiseksi. Kyse ei ole siitä, kuka ratkaisee vähäisen liikunnan ongelman, vaan siitä, kenen kanssa olisi tehtävä yhteistyötä pyrittäessä tavoittamaan, sitouttamaan sekä liikkuttamaan vähän liikkuvia.

Yhteydenottolomaketta olisi mahdollista soveltaa myös muihin hankkeen palveluihin, kuten henkilökohtaiseen valmennukseen ja ravitsemusneuvontaan liittyen. Haastatteluista saatujen vastausten perusteella edellä mainituille palveluille olisi käyttöä. Erityisesti katsomme kannattavaksi kehittää KAMK:n tiloja ja ympäristöä fyysisesti aktiivisemmaksi haastattelujen vastausten perusteella. Nämä ovat kehittämissuunnitelmia, joihin hanke mahdollisesti pystyy vastaamaan tulevien hankevuosien aikana. Hanke sai haastattelujen vastausten perusteella arvokasta tietoa siitä, mitä palveluja tulisi kehittää ja miten, jotta edistettäisiin opiskelijoiden hyvinvointia.

Matalan kynnyksen palvelut sekä niiden kehittäminen ovat myös yksi asia, jonka haluamme nostaa esiin kehittämissuunnitelmaksi. Haastattelun vastausten perusteella myös matalan kynnyksen palveluista tiedottamiseen olisi hyvä panostaa. Pohdimme paljon opinnäytetyön aikana sitä, miten palveluun osallistumisen kynnyksiä olisi mahdollista madaltaa. Pidämme edellä mainittua kysymystä mielenkiintoisena ja tarpeellisena jatkotutkimusaiheena.

#### 9.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyötä eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta. Eettiset pisteet ovat opinnäytetyössä tarkasteltavissa opinnäytetyön prosessin ja rakenteen kannalta sekä tutkimuskohteen kannalta. Eettisyys näkyy aiheen valinnassa sekä sen rajauksessa perusteluihin, opinnäytetyön tehtävän asettelussa sekä metodivalinnoissa. (KAMK 2019b.)

Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2016, 25) mukaan tutkimuksen lähtökohtana on pidettävä ihmisarvon kunnioittamista. Antamalla ihmiselle mahdollisuus päättää, haluaako hän osallistua tutkimukseen, kunnioittaa yksilön itsemääräämisoikeutta. On myös selvitettävä, miten tämä suostumus saadaan, mitä tietoa tutkittaville annetaan ja mitä riskejä osallistumiseen sisältyy. Tutkimuskohteen kannalta eettisyys näkyi opinnäytetyön toteutuksessa kahdella eri tavalla. Kerroimme kohderyhmälle totuudenmukaisesti opinnäytetyöstä sekä sen tarkoituksesta ja tavoitteesta ja korostimme osallistumisen vapaaehtoisuutta (KAMK 2019b). Eettisen työskentelyn varmistamiseksi käytimme myös suostumuslomakkeita yhteistyötahojen kanssa. Tietojen luottamuksellinen käyttö sekä asianmukainen säilyttäminen ja hävittäminen ovat osa eettistä toimintaa, minkä otimme huomioon opinnäytetyöprosessin aikana tekemällä tietosuojaselosteen (LIITE 12) henkilötietojen käsittelyä (Euroopan parlamentti ja Euroopan unionin neuvosto 2016/679; L 1050/2018) koskien.

Lähdekriittisyyttä noudattaessa tulisi kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen ja arvostukseen, lähteen ikään ja lähdetiedon alkuperään, lähteen uskottavuuteen ja julkaisijan arvovaltaan ja vastuuseen sekä totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen (Hirsjärvi ym. 2016, 113-114). Olemme tarkastelleet lähteiden kirjoittajien taustoja ja meriittejä. Huomioimme myös lähteiden iän ja käytimme tuoreinta tutkimuksellista ja julkaistua tietoa. Tarkastimme myös lähteiden alkuperän. Lähteiden uskottavuuden varmistimme valikoimalla arvovaltaisia ja vastuullisia julkaisijoita. Lähteitä lukiessamme ja niihin viitatessamme olemme noudattaneet tieteellistä objektiivisuutta sekä tarkastelleet lähdetietojen totuudellisuutta ja puolueettomuutta.

Reliabiliteetteihin kuuluu johdonmukainen, täsmällinen sekä tarkka työskentely sekä kyky antaa tarkkoja tuloksia. Minimoidaksemme sattumanvaraiset virheet (KAMK 2019c) reliabiliteetin takaamiseksi haastattelut toteuttivat vain toinen opinnäytetyön tekijöistä. Sattumanvaraisten mitausvirheiden minimoimiseksi käytimme jokaisessa haastattelutilanteessa samaa asetelmaa ja paikkaa. Esihaastattelun avulla selvitimme haastattelun keston, mikä on yksi opinnäytetyön reliabiliteetin tekijöistä.

Opinnäytetyön ulkoiseen validiteettiin vaikuttaa oleellisesti otanta (KAMK 2019c). Haastatteluiden otanta oli pieni (N=4), mutta tällä määrällä pysyimme kuitenkin syventämään asiakasymmärrystämme ja saimme arvokasta tietoa, joka auttoi harrastekaveritoiminnan arvioinnissa sekä kolmanteen kehittämistehtävään vastaamisessa. Rovion & Pyykkösen (2011, 26) mukaan yksi kompastuskivi liikunta-aktiivisuuden edistämässä on usein se, että liikuttamisen suunnitelman on laatinut tutkija. Tämän sijaan oleellista on huomioida vähän liikkuva oman arkensa asiantuntijana sen sijaan, että hänelle tarjottaisiin tutkijan kammiossa konstruoimia vaihtoehtoja.

Harrastekaveritoiminnan kokeilussa ei ollut mukana käyttäjiä kohderyhmän ulkopuolelta, ja käyttäjien otanta oli pieni (N=2). Saimme kuitenkin arvokasta palautetta harrastekaveritoiminnasta käytännössä testiryhmäläisiltä (N=2), jotka toimivat harrastekaveritoiminnan käyttäjinä. Käyttäjien palautteen avulla pystyimme kehittämään harrastekaveritoimintaa kokeilun aikana. Kokeilun aikana saimme toiminnan kehittämiseksi yhteensä 11 vastausta eri yhteistyötahoilta ja käyttäjiltä palautelomakkeiden muodossa. Lopputulokseen vaikutti kaikki saamamme palaute. Loppupalautteeseen saimme yhteensä 24 vastausta eri yhteistyötahoilta, käyttäjiltä sekä kohderyhmältä.

Hirsjärven ym. (2016, 231-232) mukaan validius tarkoittaa käytetyn tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin. Esimerkiksi suunniteltujen kyselylomakkeiden kysymykset on voitu vastaajien puolesta tulkita eri tavoin, kuin ne on tarkoitettu. Olemme käsitelleet tuloksia objektiivisesti. Objektiivisuuden olemme varmistaneet esittämällä kyselyiden avoimia

vastauksia myös suorina lainauksina, jotta oma tulkintamme ei vaikuttaisi tulosten esittämiseen. Hirsjärven ym. (2016) mukaan yksi hyvä periaate tutkimustyössä on, ettei tuloksia yleistetä kriittömästi eli niitä ei sepitetä tai kaunistella. Olemme esittäneet tuloksemme yleistämättä ja suhtautuen kriittisesti niiden pohjalta tehtyihin päätelmiin ja johtopäätöksiin.

## 9.5 Asiantuntijuuden kehittyminen

Pohdimme myös asiantuntijuutemme kehittymistä kompetenssien kautta. Arviointi ammattikorkeakouluissa perustuu ammattikorkeakoulujen määrittämiin valmiuksiin eli kompetensseihin. Opiskelijalla tulisi valmistuttuaan olla kompetensseja, sillä ne toimivat pohjana työelämässä toimimiselle ja yhteistyölle. KAMK:n (2019a) yhteiset työelämävalmiuksia vastaavat kompetenssit ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia, jotka kuvaavat pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista työtehtävistä. Yhteiset kompetenssit sisältävät oppimisen taidot, eettisen osaamisen, työyhteisöosaamisen, innovaatio-osaamisen ja kansainvälisyysosaamisen kompetenssit. Keskitymme kuvaamaan asiantuntijuutemme kehittymistä yhteisten kompetenssien lisäksi koulutusalaakohtaisten osaamistavoitteiden eli liikunnan kompetenssien kautta.

Kehityimme eniten oppimisen taitojen, eettisen osaamisen, työyhteisöosaamisen ja innovaatioosaamisen kompetensseissa. Työn toteutus vaati myös työnjohtamista sekä kykyä työskennellä itsenäisestikin parityöstä huolimatta. Jouduimme jatkuvasti tekemään päätöksiä jopa ennakoimattomissa tilanteissa, mutta työn toteuttamista helpotti suuresti mahdollisuus vaihdella ajatuksia työparin kanssa.

Oppimisen taitomme kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana erityisesti parityön näkökulmasta. Oma osaaminen ja oppimistavat kehittyivät merkittävästi, sillä koko prosessin ajan jouduimme arvioimaan omaa tekemistä myös työparin näkökulmasta sekä ottamaan vastuuta yhteisestä oppimisesta ja opitun jakamisesta. Tiedon hankkiminen, käsittely ja arvioiminen kehittyivät lähdekritiikin myötä sekä pyrkiessä lähestymään opinnäytetyö kokonaisuutta tieteellisen ajattelun kautta. Omia mielipiteitä, ajatuksia sekä tapoja toimia tuli aktiivisesti perustella sekä selvittää toiselle osapuolelle, jonka kautta omankin tekemisen arvioiminen kehittyi.

Eettisen osaamisen näkökulmasta työmme vaati jatkuvaa muiden toimijoiden huomioon ottamista sekä vastuun kantamista omasta toiminnastamme. Hankkeen ja KAMK:n toimintaperiaatteiden näkökulmasta jouduimme soveltamaan tasa-arvoisuuden sekä yhdenvertaisuuden periaatteita työssämme. Käyttäjien ja opiskelijoiden yksityisyyden ja tietosuojan varmistaminen vaati

syvällistä perehtymistä uuteen tietosuojalakiin (L 2018/1050) sekä esimerkiksi tietosuojaselosteen laatimista (LIITE 12).

Opinnäytetyömme edellytti parityöskentelyn lisäksi yhteistyötä moniammatillisessa verkostossa useiden eri yhteistyötahojen kanssa. Hassi ym. (2015, 13) korostavatkin, että yhteistyö eri tahojen kanssa kehittämistyön alusta on yksi kehittä kokeillen -mallin vahvuuksista. Huomioimme toiminnassa eri yhteistyötahot ylläpitämällä toimivaa ja avointa yhteydenpitoa, mikä näkyy myös saaduissa loppupalautteiden yhteydenpidon arvioinneissa alaluvussa 7.4. Työn toteutus vaati osaamista työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa sekä laajassa työelämän verkostossa toimimista. Tämä työyhteisöosaaminen heijastuu vahvasti myös liikunta-alan liikunnan yhteiskunta, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetenssiin, sillä erityisesti liikunta-alan yritystoiminta vaatii verkostoitumista sekä kykyä toimia yhteistyössä erilaisten ihmisten kanssa yli alojen.

Koulutusalaakohtaisten osaamistavoitteiden eli liikunnan kompetenssien näkökulmasta olemme erityisesti kehittyneet ihmisen hyvinvointi- ja terveystilanteiden sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen kompetensseissa. Opinnäytetyön luonne sekä uuden kehittä kokeillen -mallin oppiminen ja sen hyödyntäminen pakottivat meidät luovaan ongelmaratkaisuun ja omien työtapojen kehittämiseen kohti käyttäjälähtöistä ja tieteellistä työskentelyotetta. Sovelsimme käytännössä liikunta-alan tietoja ja menetelmiä moniammatillisen verkoston kehittämishankkeessa. Oman alan kompetensseihin peilaten toimimme kehittämishankkeessa liikunnan terveysvaikutusten asiantuntijoina sekä edistimme liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Taustateoriaan ja vastaaviin hankkeisiin perehtyessä syvensimme tuntemustamme liikuntakulttuurin- ja palvelujen kehitysnäkymistä.

Parityön tekeminen oli todella antoisaa ja ehdottomasti rikastutti työtämme. Kykenimme syventymään aiheeseen paremmin sekä luomaan kattavamman kokonaisuuden, niin kuin olimme töiden yhdistämisellä halunneetkin. Onnistuimme kehittämään toimivan kuvauksen palveluprosessista, jota edelleen kehittämällä voidaan edistää KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia. Harrastekaiveritoiminta on uudenlainen palvelu Suomen korkeakouluissa ja se täydentää KAMK:n hyvinvointipalveluita tuomalla ennaltaehkäisevän työkalun hyvinvointipalveluiden käyttöön. Lisäksi toiminta ja sen kehittäminen ovat luoneet toimivaa yhteistyöverkostoa osaksi KAMK:n hyvinvointipalveluita. Suuri osa työstä tuli tehtyä yhdessä, vaikka joissakin osuuksissa vastuu olikin enemmän toisella. Työnjakoa olisi kuitenkin voinut selkeyttää alusta asti antamalla omat vastuuroolit molemmille osapuolille. Onnistuimme kuitenkin jakamaan työtä ottaen huomioon toisemme vahvuudet sekä osa-alueet, joissa halusimme erityisesti kehittyä.

Haluamme kiittää tuesta ja toimeksiannosta sekä Kajaanin ammattikorkeakoulua, että Älyllä aktiiviseksi -hanketta. Erityiskiitokset hankkeen työntekijälle ja projektipäällikölle. Kiitos ohjaavalle opettajallemme tuesta ja neuvoista prosessin aikana. Kiitos myös Jasminin isälle, joka tiivistä hyvin apunsa: ”Mitäpä sitä ei lapsensa hyväksi tekisi.”

## Lähteet

- Biddle, S. & Mutrie, N. (2008). *Physiology of Physical Activity*. Determinants, well-being and interventions. 2<sup>nd</sup> Edition. Routledge: New York.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). *Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas*. Valli, R. (toim.) teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle. PS-kustannus: Keuruu.
- Euroopan parlamentti ja Euroopan unionin neuvosto 2016/679. *Euroopan parlamentin ja neuvoston aetus*. Saatavilla <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679>.
- Harrastekaverit. (2018). Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry. Viitattu: 21.4.2019. Saatavilla <https://www.ihimiset.fi/vapaaehtoistehtava/harrastekaverit/>.
- Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. (2015). *Kehitä kokeillen: Organisaation käsikirja*. Helsinki: Talentum Pro.
- Heiska, H. (2016). *Hyvinvointituutoroinnin käsikirja*.
- Hinkula, L. (2018). *Yksinäisyyden kokemus sai opiskelijat toimimaan: syntyi palvelu, joka yhdistää harrastuskaverit*. Yle. Viitattu 20.4.2019. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10183256>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). *Tutkimushaastattelu*. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino: Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi, 24, 113-114, 231-232.
- Innokylä. (2015). *Service Blueprint*. Viitattu: 22.4.2019. Saatavilla <https://www.innokyla.fi/web/malli111516>.
- Jauhola, L & Kortelainen, J. (2018). *Osallisena opinnoissa*. Tutkimus oppijoiden osallisuuden vahvistamisesta ammatillisessa koulutuksessa. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2018:7. Pdf-tiedosto. Viitattu 6.1.2019. Saatavilla [https://www.oph.fi/download/190557\\_osallisena\\_opinnoissa.pdf](https://www.oph.fi/download/190557_osallisena_opinnoissa.pdf).
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2017). Opiskelijoiden hyvinvointikysely 2017.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2018a). *Hyvinvointipalvelut*. Viitattu 8.1.2019. Saatavilla <https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Hyvinvointipalvelut>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2018b). *Projektit*. Älyllä aktiiviseksi. Viitattu 18.12.2018. Saatavilla <https://www.kamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/Projektit>



- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2019a). *Opinto-opas*. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus. Viitattu 21.4.2019. Saatavilla <http://opinto-opas.kamk.fi/index.php/fi/68146/fi/68090>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2019b.) *Eettisyys*. Viitattu 23.4.2019. Saatavilla <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Eettisyys>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2019c.) *Luotettavuus*. Viitattu 23.4.2019. Saatavilla <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus>
- Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. (2015). *Strategia 2015 – 2017*. Pdf-tiedosto. Viitattu 8.2.2019. Saatavilla [http://www.opiskelijakuntakamo.fi/kamo/Strategia\\_2015\\_-\\_2017.pdf](http://www.opiskelijakuntakamo.fi/kamo/Strategia_2015_-_2017.pdf)
- Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. (2019a). *KAMO*. Viitattu: 1.5.2019. Saatavilla <http://www.opiskelijakuntakamo.fi/>.
- Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. (2019b). *Hyvinvointituutorointi*. Viitattu 20.4.2019. Saatavilla [www.opiskelijakuntakamo.fi/tuutorointi/hyvinvointituutorointi/](http://www.opiskelijakuntakamo.fi/tuutorointi/hyvinvointituutorointi/)
- Karjalainen, J. & Raivio, H. (2013). *Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat!* Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Toim. Era, T. teoksessa osallisuus – Oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Viitattu: 21.3.2019. Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kehitä kokeillen. *Kokeilemalla kehittämisen työkaluja*. Viitattu 20.12.2018. Saatavilla <http://kehita-kokeillen.fi/tyokalut/>
- Kirkkopalvelut ry. *Vapaaehtoistyö.fi*. Viitattu 20.4.2019. Saatavilla <https://vapaaehtoistyö.fi>
- Koivisto, M. 2007. *Mitä on palvelumuotoilu? Muotoilun hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa*. Taideteollinen korkeakoulu. Taiteen maisterin lopputyö. Viitattu: 4.4.2019. Saatavilla [http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/Lopputyö\\_TaM\\_MikkoKoivisto\\_2007.pdf](http://www.kulmat.fi/images/tiedostot/Artikkelit/Lopputyö_TaM_MikkoKoivisto_2007.pdf)
- Koivunen, K., Vuorela, T. & Haukkamaa, J. (2014). *Käyttäjät ovat merkittävä, mutta vähän hyödynnetty mahdollisuus tutkimus- ja kehitystyössä*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 25. Viitattu 8.1.2019 Saatavilla <http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cID=545>
- Kokkonen, T., Närhi, K. & Matthies, A-L. (2013). *Osallisuuden reunaehdot palvelujärjestelmässä*. Toim. Era, T. teoksessa osallisuus – Oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Viitattu: 21.3.2019. Saatavilla [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2016). *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Pdf-tiedosto. Viitattu 18.12.2018. Saatavilla [http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT\\_uusin\\_2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf)

L 1050/2018. *Tietosuojalaki*. Viitattu 22.4.2019. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>

L 1326/2010. *Terveystieteiden lakien muuttaminen*. Viitattu 19.12.2018. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P17>

L 2015/390. *Liikuntalaki*. Viitattu 20.4.2019. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390>

L 932/2014. *Ammattikorkeakoululaki*. Viitattu 19.12.2018. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140932>

Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (2008). *Pedagoginen hyvinvointi*. Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 41. Painosalama Oy: Turku.

Lehtinen, U. & Niinimäki, S. (2005). *Asiantuntijapalvelut: tuotteistamisen ja markkinoinnin suunnittelu*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Liikkuva opiskelu. *Liikkuva opiskelu*. Viitattu 22.4.2019. Haettu osoitteesta: <https://liikkuvaopiskelu.fi/liikkuva-opiskelu-0>

Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. (2018). *Korkeakoululiikunnan suositukset*. Korkeakoululiikunnan päivitettyt suositukset & muita korkeakoululiikunnan ajankohtaisia teemoja. Pdf-tiedosto. Viitattu 15.1.2019. Saatavilla [https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan\\_suosituks-2018\\_nettiversio.pdf](https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan_suosituks-2018_nettiversio.pdf)

Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. (2019). *Liikuntatuutorointi*. Viitattu: 21.4.2019. Saatavilla <https://oll.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatuutorointi/>

Pakkala-Juntunen, S. (2017). Älyllä aktiiviseksi. *Projektisuunnitelma*.

Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys ry. *Ihimiset.fi*. Viitattu: 21.4.2019. Saatavilla <https://www.ihimiset.fi/>

Pyykkönen, T. (2019). Liikuntajärjestöt – lasten ja nuorten parhaaksi vai liikkumattomien kiusaksi? *Liikuntatieteellisen seuran impulssi 30*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 31-33.

Rantala, I. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Toim. Valli, R. & Aaltola J. Bookwell Oy: Juva.

Rovio, E. & Pyykkönen, T. (2011). Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. *Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 26*. Tammerprint Oy: Tampere.

Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Pdf-tiedosto. Viitattu 21.4.2019. Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

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

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Saatavilla [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). *Osallisuus*. Viitattu: 1.5.2019. Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M.H., Valtanen, J. & Martinsuo, M. (2015). Palvelujen tuotteistamisen käsikirja. Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämisen. Aalto-yliopiston julkaisusarja tiede + teknologia 5/2015. Viitattu: 4.5.2019. Saatavilla osoitteessa <https://aalto-doc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/16523/isbn9789526062181.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tuulaniemi, J. (2016). *Palvelumuotoilu*. 3. painos. Helsinki: Talentum Pro.

Työterveyslaitos. (2003). *Terve työntekijä, turvallinen työympäristö ja hyvä työelämä. Työterveyslaitoksen strategia vuosille 2004-2007*. Viitattu 20.3.2019. Saatavilla [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Valtiovarainministeriö. (2015). *Kunta- ja uudistusministeri Vehviläisen vastuulla olevat toimintatapojen uudistamisen kärkihankkeet*. Valtioneuvosto. Viitattu 10.4.2019. Saatavilla <http://goo.gl/uZUbcU>

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Pdf-tiedosto. Geneva. Saatavilla <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Yhdistyneet kansakunnat. *Agenda2030 - kestävä kehityksen tavoitteet*. Viitattu 17.4.2019. Saatavilla <https://www.yk.fi//sdg>.

## Liitteet

## Hyvinvointituutoreiden saatekirje

Saatekirje  
Kajaani 12.12.2018

Hyvä Hyvinvointituutori!

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijat Kajaanin Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme Älyllä Aktiiviseksi –hankkeelle. Hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja toteutetaan yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun, opiskeluterveydenhuolto VITAL:in, KAMK Sportsin sekä KAMO:n kanssa.

Opinnäytetyömme tavoite on kehittää harrastekaveri –toimintamalli, jonka tarkoituksena on edistää korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, ehkäistä syrjäytymistä sekä lisätä arjen aktiivisuutta. Hyvinvointituutoreiden rooli on toimia harrastekaverina VITAL:in kautta heihin yhteyttä ottaville opiskelijoille. Alustavasti Hyvinvointituutori sitoutuu tapaamaan opiskelijan enintään kolme kertaa esimerkiksi uuteen harrastukseen tutustuen. Tapaamisen ei tarvitse olla liikuntaa, mutta toiminnan tarkoitus on kannustaa aktiivisuuteen esimerkiksi kävelemällä harrastus- tai tapaamispaikalle. Harrastekaveri –toimintaa toteutetaan aluksi ilman taloudellista tukea, joten tapaamiset ja harrastukset on valittava siten, että ne ovat ilmaisia niin tuutorille kuin opiskelijallekin. Hyvinvointituutori saa vaikuttaa siihen, miten VITAL ottaa häneen yhteyttä (sähköposti, tekstiviesti, whatsapp tms), mutta saatuaan yhteydenoton, hyvinvointituutorin on vastattava viikon sisällä ja sopia tapaaminen kahden viikon sisällä yhteydenotosta.

Opinnäytetyömme toteutuu kokeillen kehittämällä, mikä tarkoittaa palautteen keräämistä prosessin alusta lähtien. Tarkoitus on kerätä yksinkertaisen, puhelimella täytettävän palautepohjan avulla palaute jokaisesta toteutuneesta harrastekaveri –tapaamisesta niin hyvinvointituutorilta kuin harrastekaveria käyttävältä opiskelijaltakin, heti tapaamisen jälkeen koskien toteutunutta tapaamista sekä lopuksi koko prosessista. Palautteen keräämisellä on iso rooli, sillä sen kautta toimintamallia kehitetään kevään 2019 ajan jatkuvasti.

Aikataulumme opinnäytetyön toteutuksen suhteen on saada hyvinvointituutoreiden profiilitiedot harrastekaveri –kortteja varten kerättyä joulukuun aikana ja tehdä kortit valmiiksi, kun opiskelijat palaavat joululomalta. Harrastekaveri –kortit otetaan VITAL:ssa käyttöön heti kevätlukukauden 2019 alusta.

Pyydämme teiltä 12.12.2018 toteutuneen palaverin tiimoilta profiilitiedot harrastekaveri -korttien tekemistä varten. Tätä varten tarvitsemme teiltä seuraavat lomakkeet täytettyinä (liitteinä) 18.12.2018 mennessä

- suostumuslomake allekirjoitettuna
- profiilikuvaus (malliesimerkkiä apuna käyttäen)
- kuva, joka liitetään harrastekaverikorttiin
- kirjaatte Excel –taulukon viikkokohtaisesti, milloin olette käytettävissä (värikoodit)

Lomakkeita löytyy KAMO:n toimistolta, missä ne voi käydä täyttämässä ja palauttaa toimistolla olevaan kansioon. Myös itse tulostetut ja täytetyt lomakkeet voi palauttaa KAMO:n toimistolla olevaan kansioon. Voitte vastata yllä oleviin myös sähköisesti lähettämällä vastaukset sähköpostiin meille suoraan 18.12.2018 mennessä.

Antamianne tietoja käytetään ainoastaan kyseistä opinnäytetyötä varten. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, anonyymisti ja poistetaan sähköpostista asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Kiitos vastauksista!

Ystävällisin terveisin

Laura Vasanka

Jasmin Hyrkäs

## Hyvinvointituutoreiden suostumuslomake

## Suostumuslomake

Opinnäytetyötekijöiden yhteystiedot:

Jasmin Hyrkäs

Laura Vasanka

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa Älyllä aktiiviseksi -hankkeelle.

Hankkeen yhteyshenkilöt:

Sanna Pakkala

Elisa Leinonen

Opinnäytetyössä luomme Kajaanin ammattikorkeakoululle harrastekaveri -toimintamallin käytettäväksi osana korkeakouluopiskelijan hyvinvointipolkua. Hyvinvointituutorit toimivat tässä harrastekavereina opiskelijoille, jotka tulevat Vitalin kautta erinäisistä syistä toimintaan mukaan. Alustavasti hyvinvointituutori sitoutuu käymään 1-3 kertaa opiskelijan kanssa harrastamassa. Harrastamisen ei tarvitse olla liikuntaa, mutta toiminnan tarkoituksena on kannustaa aktiivisuuteen ja esimerkiksi kävellä harrastuspaikalle.

Luomme hyvinvointituutorien antamien tietojen perusteella harrastekaveri -profiilit, joita käytetään toiminnassa. Aineistonkeruu toteutetaan joulukuun 2018 aikana ja täydennetään mahdollisesti alkuvuodesta 2019. Keräämme aineiston siihen luodulla lomakkeella, joka siirretään vain opinnäytetyön tekijöiden saatavilla olevana kansioon verkkoon, jolloin alkuperäiset lomakkeet tuhoetaan. Lomake täytetään tapaamisessa 12.12. tai sähköisesti, jolloin lomake lähetetään opinnäytetyötekijöille sähköpostiin.

Annan suostumukseni antamieni profiili tietojen käsittelyyn ja niiden käyttämiseen tässä opinnäytetyössä.

Nimi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä ensimmäisen kerran Vitalin kautta

\_\_\_\_\_ s-postilla

\_\_\_\_\_ Whatsappilla/tekstiviesti (ALLEVIIVAA KUMPI)

Valitse ainakin toinen (ja jos puh. nro alleviivaa kumpi vaihtoehto) tai molemmat

ja kirjoita alle yhteystiedot (puh. nro)

\_\_\_\_\_

## Palautekysely asiantuntija

Anna palautte toteutuneesta tapaamisesta ja yhteydenotomakkeen täyttämisestä.

**\*Required**

### 1. Tunnistuskoodi \*

Tapaamasi korkeakouluopiskelijan

\_\_\_\_\_

### 2. Olen tämän alan asiantuntija... \*

Mark only one oval.

- Terveystieteitä  
 Kuraattori  
 Psykologi  
 Pappi

### 3. Lähtikö opiskelemaan mukaan toimintaan? \*

Mark only one oval.

- Kyllä After the last question in this section, skip to question 9.  
 EI After the last question in this section, stop filling in this form.

### 4. Käsitteimme seuraavia asioita: \*

Voit valita useamman vaihtoehdon.

Tick all that apply.

- Esittelin suullisesti harrastekaveritoimintaa  
 Käsitteimme suostumustomaketta  
 Käsitteimme harrastekaverikortteja  
 Käsitteimme yhteydenotomaketta  
 Other: \_\_\_\_\_

### 5. Jos opiskelija ei halunnut osallistua harrastekaveritoimintaan...

Miksi ei? Avaa mahdollisimman tarkasti. Sekä mahdollisuuksien mukaan, mitä toi  
 jotta hän lähtisi mukaan. Kirjoita tähän osioon myös vapaa sana

\_\_\_\_\_

### 6. Opiskelija oli kiinnostuneempi \*

Keräimme toimintaa vastausten perusteella.

Tick all that apply.

- Yksittäisessä  
 Ryhmätapaamisessa  
 Other: \_\_\_\_\_

### 7. Heräsitkö keskustelusta ehdotuksia tai ideoita?

Koiken esimerkiksi matkain kynnyksen liikuntapalveluja, jotka KAAMK tarjoaa.

\_\_\_\_\_

### 8. Miten saatat sauhautui ehdottamasi harrastekaveritoimintaan \*

Tick all that apply.

- Myönteisesti  
 Keltaisesti  
 Innoituneesti  
 Varauksellisesti  
 Joku muu

## Palautelomake asiantuntija osa 2

### 9. Yhteydenotomakkeen täyttämisen oli... \*

Mark only one oval.

1 2 3 4 5  
 erittäin hankalaa      erittäin helppoa & to

### 10. Havaitsin yhteydenotomaketta täyttäväsi... \*

\_\_\_\_\_

### 11. Vapaa sana

\_\_\_\_\_

## Käyttäjien suostumuslomake

Suostumuslomake

Hyvä ammattikorkeakouluopiskelija

Olemme liikunnanohjaajaopiskelijat Kajaanin ammattikorkeakoulusta (KAMK) ja teemme opinnäytetyömme KAMK:n hankkeelle nimeltä Äyllä Aktiiviseksi. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää harrastekaveripalvelupolku Kajaanin ammattikorkeakoululle. Palvelupolkuun tavoite on edistää KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia kehittämällä korkeakoululiikuntaa ja sen tarjontaa. Hyvinvointituutorit eli hyviket, toimivat harrastekaverina korkeakouluopiskelijalle.

Harrastekaveritoiminta on vapaaehtoista ja se toteutetaan yhteistyössä opiskeluterveydenhuollon (VITAL) asiantuntijoiden, opiskelijakunnan (KAMO) hyvinvointituutorien sekä korkeakoululiikunnan tarjoajan (KAMK SPORTS) kanssa. Yhteystiedot kerätään vain yhteydenottoa ja palautelinkkien lähetyksestä varten. Tämä tieto siis ei näy tutkimuksessa tai sen tuloksissa.

Keräämme palautetta palvelupolkuun toimivuudesta kaikilta harrastekaveritoimintaan osallistuvilta sekä siinä yhteistyössä toimivilta tahoilta. Tarvitsemme palautetta, jotta voimme kehittää harrastekaveritoimintaa opinnäytetyön ajan maaliskuun loppuun asti. Tarvitsemme palautteen **jokaisesta** toteutuneesta tapaamisesta niin hyvinvointipalvelun asiantuntijan kuin hyviksen kanssa. Palautteen antaminen palautelomakkeella toteutuu nimettömästi linkin kautta (Google Forms). Palautekyselyjen tietoja käytetään ainoastaan kyseistä opinnäytetyötä varten. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, anonyymisti ja tuhoetaan opinnäytetyön päätyttyä asianmukaisesti.

*Palautekyselyjen tulokset jäävät ainoastaan hankkeen käyttöön tilastomuodossa. Aineistoa analysoidaan tilastollisin menetelmin, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset ilmene tuloksista. Julkaistavat tutkimustulokset ovat tilastuotoisia taulukoita ja kuvia.*

Suostumuslomakkeen allekirjoitus on edellytys harrastekaveritoimintaan osallistumiseen.

Haluan osallistua harrastekaveritoimintaan, sitoudun palautteen antamiseen ja annan suostumukseni tulosten (palautteen koonnin) käyttöön opinnäytetyössä ja hankkeen raportoinnissa.

Nimi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_

Opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot:

Jasmin Hyrkäs ALK16S

Laura Vasankari ALK5S

Hankkeen yhteyshenkilöt:

Projektipäällikkö

Projektityöntekijä

## Yhteydenottolomake

Lomake menee harrastekaverikoordinaattorille, joka antaa tarvittavat tiedot hyvinvointituutorille yhteydenottoa varten.

**\*Required**

### 1. Tunnistuskoodi: \*

\_\_\_\_\_

### 2. Sukupuoli: \*

*Mark only one oval.*

- Nainen  
 Mies  
 Muu

### 3. Koulutusala: \*

*Mark only one oval.*

- International business  
 Koneekniikan koulutus  
 Liiketalouden koulutus  
 Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus  
 Matkailun koulutus  
 Rakennus- ja yhdyskuntatekniikan koulutus  
 Sairaanhoidaja- ja terveydenhoitajakoulutus  
 Sports and Leisure Management  
 Tieto- ja viestintäteknikan koulutus  
 Tietojenkäsittelyn koulutus  
 Turismi

### 4. Suorittamasi opinnot: \*

*Mark only one oval.*

- Päätöskokeena  
 Monimuoto-opintoina

### 5. Terveystietämisen toteutuminen: \*

Harrastekaveritapaaminen toteutuu pääasiassa suomen kielellä.  
*Mark only one oval.*

- Suomeksi  
 Englanniksi  
 Other: \_\_\_\_\_

### 6. Minun voi ottaa yhteyttä sähköpostin (kannh) lisäksi: \*

*Voit valita useamman vaihtoehdon.*

*Tick all that apply.*

- Tekstiviestillä  
 WhatsAppilla  
 Ei muuten kuin sähköpostilla

### 7. Anna puhelinnumerosi ja sähköpostisi \*

Tarvitsemme puhelinnumerosi jos niin valitsit, ja koulun sähköpostiosoitteesi yhteydenottoa varten

\_\_\_\_\_

### 8. Tapaisiin mielelläni: \*

Valitse harrastekaverikortista 3 hyvinvointituutoria, joiden kanssa voisit tavata

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### 9. Haluaisin: \*

Listaa vähintään 3 eri aktiivisuutta tai harrastusta, joita haluaisit hyvinvointituutorin kanssa kokeilla

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### 10. Muita huomioita/kommentteja...

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Yhteydenottolomake



## Harrastekaverikortin mallipohja



**Moiksuli!**

Olen **Mirja Marjamäki**, 23v ja kotosin Pohjamaalta.

**Harrastuksiini** kuuluu kilpahiihto, jota olen harrastanut lapsesta asti. **Ohella harrastan** myös virkkaamista, teatterissa käymistä sekä vaellusta

Olen **persoonaltani** avoin ja iloinen mutta hiukan ujo uusien tuttavuuksien kanssa. Tutustuttuani kuitenkin olen kova juttelemaan.

**Mielenkiinnon kohteita** minulla on myös aika laajasti. **Pidän** valokuvaamisesta, hiihdon opettamisesta, koirista, ikkunaostoksista sekä suklaasta!

**Pidän** vanhojen harrastusteni lisäksi myös uusien lajien ja asioiden kokeilusta ja lähen siksi mielelläni kokeilemaan harrastekaverina kanssasi myös jotain uutta. **Haluan tuutorina** olla mukana tukemassa kanssaopiskelijoiden hyvinvointia enkä aina löydä kaveria kokeilemaan kanssani uusia juttuja.

Toivottavasti otat yhteyttä, odotan innolla. **Moikkamoi!**

Käyttäjän palautelomake tapaamisesta hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kanssa

## Palautelomake asiakas

Palautelomake hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kanssa toteutuneesta tapaamisesta ja yhteydenottolomakkeen täyttämistä

**\*Required**

**1. Tunnistekoodi: \***

Kirjoita tähän saamasi tunnistekoodi

---

**2. Mikä tunne jäi tapaamisen jälkeen? \***

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Todella huono      Todella hyvä

**3. Miltä harrastekaveritoiminta kuulostaa? \***

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Todella huonolta      Todella hyvältä

**4. Oletko kuullut harrastekaveritoiminnan kaltaisesta toiminnasta aiemmin? \***

Mark only one oval.

- Ei  
 Kyllä  
 En ole varma  
 Other: \_\_\_\_\_

**5. Vapaa sana**

Risut ja ruusut, kiitos!

---

---

---

---

---



## Harrastekaveritoiminnan tilastointi Excel-taulukko

4	Esimerkki Ellu	3	5	1	
5	<b>Liikunta</b>	Harrastekaveri lkm	Toteutuneet tapaamiset	Toteutumattomat tapaamiset	Miksi ei toteutunut?
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14	<b>Sairaanhoidajat</b>				
15					
16					
17					
18					
19					
20	<b>Konetekniikka</b>				
21					
22		1	1		
23					
24					
25	<b>Tradenomi</b>				
26					
27					
28					
29	<b>Restonomi</b>				
30					
31					
32					
33					
34					

## Harrastekaverin palautelomake

## Palautelomake hyvinvointituutori

Anna palaute toteutuneesta harrastekaveritapaamisesta

\*Required

## 1. Hyvinvointituutorin nimi \*

## 2. Tunnistekoodi \*

Kysy opiskelijalta, mikä hänen koodinsa on ja kirjoita tähän

## 3. Toteutuiko tapaaminen? \*

Mark only one oval.

- Kyllä *After the last question in this section, skip to question 5.*
- Ei

## 4. Jos tapaaminen ei toteutunut, miksi?

Ei tarvitse vastata seuraavaan kysymyksiin, jos tapaaminen ei toteutunut.

Mark only one oval.

- Tapaamisen sopiminen oli vaikeaa *Stop filling out this form.*
- Opiskelija ei vastannut viesteihin *Stop filling out this form.*
- Other: \_\_\_\_\_ *Stop filling out this form.*

Stop filling out this form.

## Palautelomake hyvis osa 2

Anna palaute toteutuneesta harrastekaveritapaamisesta

## 5. Miten tapaamisen sopiminen sujui \*

Mark only one oval.

1      2      3      4      5

Todella huonosti      Todella hyvin

## 6. Jos tapaamisen sopiminen ei sujunut, miksi

## 7. Mikä fiilis tapaamisesta jäi? \*

Mark only one oval.

1      2      3      4      5

Todella huono      Todella hyvä

## 8. Missä ajassa otit yhteyttä opiskelijaan \*

Siitä, kun harrastekaverikoordinaattori antoi opiskelijan yhteystiedot.

Mark only one oval.

- Samana päivänä
- Seuraavana päivänä
- Other: \_\_\_\_\_

## 9. Missä ajassa tapaaminen toteutui? \*

Siitä, kun otit yhteyttä opiskelijaan.

Mark only one oval.

- parissa päivässä
- Viikon sisällä
- Yli viikossa
- Other: \_\_\_\_\_

## 10. Millaista yhteydenpito on ollut \*

Mark only one oval.

1      2      3      4      5

Todella vaikeaa      Todella helppoa

## 11. Millaista tapaamisen järjestäminen oli? \*

Mark only one oval.

1      2      3      4      5

Todella vaikeaa      Todella helppoa

## 12. Mitä toimintaa tapaaminen sisälsi? \*

Harrastus/aktiiviteetti ja miten sisällytit aktiivisuuden osaksi tapaamista

## 13. Lähetitkö opiskelijalle hänelle tarkoitetun palautelinkin?

<https://goo.gl/forms/A1LgJ6E8TjpcAEal2>

Mark only one oval.

- Kyllä
- En

## 14. Vapaa sana

Risut ja ruusut, kiitos!

## Palautelomake opiskelija

Täytä palautelomake toteutuneesta harrastekaveritapaamisesta harrastekaverin kanssa

**\*Required**

### 1. Turnistekoodi \*

Kirjoita saamasi turnistekoodi

\_\_\_\_\_

### 2. Milten tapaamisen sopiminen sujui? \*

*Mark only one oval.*

1   2   3   4   5

Todella huonosti                  Todella hyvin

### 3. Jos tapaamisen sopiminen ei sujunut, miksi

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### 4. Tapaaminen toteutui mielestäni \*

*Mark only one oval.*

- Sopivalla aikavälillä  
 Kästi liian kauan saada sovitua  
 Other: \_\_\_\_\_

### 5. Mitkä fiilis jäi tapaamisesta? \*

*Mark only one oval.*

1   2   3   4   5

Todella huono                  Todella hyvä

### 6. Missä ajassa tapaaminen toteutui? \*

Siih, kun käyt esim. terveydenhoitajan/kuraattorin/psykologin vastaanotolla  
*Mark only one oval.*

- parissa päivässä  
 viikon sisällä  
 yli viikossa  
 Other: \_\_\_\_\_

### 7. Voisitko lähteä harrastuksen parin uudelleen ilman harrastekaveria \*

Harrastuksen, mitä taitte hyvinvointiutorin kanssa tapaamisella  
*Mark only one oval.*

- Kyllä  
 Ei  
 En ole varma  
 Other: \_\_\_\_\_

### 8. Vapaa sana

Riisut ja ruisut tapaamisesta, kiitos!

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Käyttäjän palautelomake harrastekaverin tapaamisesta

## Tietosuojaseloste



**Tietosuojailmoitus**  
**henkilötietojen käsittelystä**      Sivu 1 / 4  
 Yleisen tietosuojasetuksen (EU) 2016/679  
 artiklat 13 ja 14

Kajaanin ammattikorkeakoulu käsittelee henkilötietoja vain ennakkoon määriteltyyn käyttötarkoitukseen ja vain niin kauan kuin käsittely on käyttötarkoituksen kannalta tarpeellista.

Tällä tietosuojailmoituksella kerromme sinulle mihin tarkoitukseen henkilötietojasi kerätään ja miten niitä käsitellään. Henkilötietojasi kerätään opinnäytetyöhön osallistumisen yhteydenottoa varten. Henkilötietojen (koululta saamasi sähköpostiosoite ja halutessasi puhelinnumero) keräys on edellytys harrastekaveritoimintaan osallistumiseksi, jota opinnäytetyöntekijät kehittävät Kajaanin Ammattikorkeakoululle osaksi hyvinvointipalveluja.

Henkilötiedot ilmenevät ainoastaan yhteydenottolomakkeesta, joka täytetään yhdessä hyvinvointipalvelun asiantuntijan kanssa. Yhteydenottolomake menee harrastekaverikoordinaattorille, joka välittää tiedon hyvinvointituutorille. Tunnistekoodi on nimetöntä palautteen antoa varten ja sen avulla henkilötietosi eivät mene henkilöille, jotka sitä tietoa eivät tarvitse.

<p><b>Mihin tarkoitukseen henkilötietojasi käsitellään? / Miksi henkilötietojasi tarvitaan?</b>  <b>Purpose for the processing of personal data</b></p>	<p>Yhteystiedot kerätään vain yhteydenottoa ja palautelinkkien lähetystä varten. Antamasi henkilötiedot eivät näy tutkimuksessa tai sen tuloksissa.</p> <p>Keräämme palautetta palvelupolkumallin toimivuudesta kaikilta harrastekaveritoimintaan osallistuvilta sekä siinä yhteistyössä toimivilta tahoilta. Tarvitsemme palautetta, voidaksemme kehittää harrastekaveritoimintaa opinnäytetyön ajan maaliskuun loppuun asti.</p> <p>Tarvitsemme palautteen jokaisesta toteutuneesta tapaamisesta niin hyvinvointipalvelun asiantuntijan kuin hyvikesen kanssa. Palautteen antaminen toteutuu sähköisellä palautelomakkeella nimettömästi linkin kautta. Palautekyselyjen tietoja käytetään ainoastaan kyseistä opinnäytetyötä varten. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, anonymisti ja tuhotaan opinnäytetyön päätyttyä asianmukaisesti.</p> <p>Palautekyselyjen tulokset jäävät ainoastaan hankkeen käyttöön tilastomuodossa taulukoina ja kuvina. Aineistoa analysoidaan tilastollisin menetelmin, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset ilmene tuloksista.</p>
<p><b>Millä perusteella henkilötietojasi käsitellään?</b>  <b>Legal grounds for the processing of personal data</b></p>	<p>Henkilötietojasi käsitellään sinun eli rekisteröidyn suostumuksella.</p>
<p><b>Mitä henkilötietoja sinusta kerätään?</b>  <b>What kind of categories of personal data will be collected?</b></p>	<p>Sinusta kerätään ainoastaan yhteystiedot yhteydenottoa ja palautelinkkien lähetyksestä varten. Tunnistekoodin avulla henkilötietosi eivät mene henkilöille, jotka sitä tietoa eivät tarvitse, eli palautteen anto toteutuu nimettömästi.</p>
<p><b>Luovutetaanko henkilötietojasi eteenpäin?</b>  <b>The recipients or categories of recipients of the personal data</b></p>	<p>Rekisterinpitäjinä toimivat opinnäytetyön tekijät ja henkilötietojen käsitelijöinä rekisterinpitäjän ohjeiden mukaisesti ja heidän alaisina hyvinvointituutorit. Yhteystiedot luovutetaan vain harrastekaveritoiminnan tarkoitukseen eli yhteydenottoa ja palautelomakkeen linkin lähteyksestä varten.</p>
<p><b>Luovutetaanko/siirretäänkö henkilötietojasi</b></p>	<p>Tietoja ei luovuteta tai siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.</p>



<p><b>EU:n tai ETA:n ulkopuolelle?</b> <b>Transfer of personal data to non-EU/EEC country or international organisations</b></p>	
<p><b>Kuinka kauan henkilötietojasi säilytetään?</b> <b>Period for which personal data are stored</b></p>	<p>Henkilötietoja säilytetään opinnäytetyön ajan ja loppupalautteen sähköisen ke-ruun (maaliskuu 2019) jälkeen henkilötiedot hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön loppuraportin valmistuttua toukokuuhun 2019 mennessä .</p>
<p><b>Pitääkö sinun antaa pyydetty tiedot?</b> <b>Statutory or contractual requirement</b></p>	<p>Osallistuminen harrastekaveritoimintaan on vapaaehtoista mutta henkilötiedoista yhteystietojen luovuttaminen on edellytys toimintaan osallistumiseksi.</p> <p>Henkilötiedot on luovutettava yhteydenottoa ja palautelinkin lähettämistä varten.</p>
<p><b>Henkilötietosi alkuperä (koskee tilanteita, jossa henkilötietosi on kerätty muualta kuin sinulta itseltäsi)</b></p>	
<p><b>Käytetäänkö tietoja automaattiseen päätöksentekoon tai profilointiin?</b> <b>Automated decision making</b></p>	<p>Palautelomakkeiden vastausten perusteella harrastekaveritoimintaa kehitetään kevään 2019 ajan, mikä takroittaa vastausten vaikutusta päätöksentekoon opinnäytetyössä. Vastaukset käsitellään tilastollisesti kuvina ja taulukoina, joten yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa.</p>
<p><b>Millaisia oikeuksia sinulla on kun käsittelemme henkilötietojasi?</b> <b>Your individual rights</b></p>	<p><b>Kun haluat tarkastaa tietosi</b></p> <p>Voit halutessasi tarkastaa, mitä sinua koskevia henkilötietoja KAMKissa käsitellään. Näin voit myös varmistaa, että sinua koskevat tiedot ovat oikeita.</p> <p>Voit tehdä tarkastuspyynnön <a href="#">henkilötietojen tarkastuspyyntölomakkeella</a> tai olemalla yhteydessä yhteyshenkilöön (kts. kohta Yhteyshenkilö henkilötietojasi koskevissa asioissa).</p> <p><b>Kun haluat oikaista tietojasi</b></p> <p>Sinulla on oikeus vaatia, että sinua koskevat epätarkat ja virheelliset henkilötietosi korjataan. Sinulla on myös oikeus saada puutteelliset henkilötietosi täydennettyä esimerkiksi toimittamalla lisäselvitys.</p> <p>Voit ilmoittaa omissa tiedoissasi havaitsemastasi virheestä rekisterin yhteyshenkilölle (ks. kohta Yhteyshenkilö henkilötietojasi koskevissa asioissa) ja pyytää korjaamaan tiedot.</p> <p><b>Kun haluat siirtää tietosi toiselle rekisterinpitäjälle</b></p> <p>Sinulla on tietyissä tilanteissa oikeus saada rekisterinpitäjälle toimittamasi henkilötiedot itsellesi ja siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.</p>



	<p>Oikeus tietojen siirtämiseen sinulla on, jos henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseesi tai sinun ja rekisterinpitäjän väliseen sopimukseen, ja tietojen käsittely on tapahtunut automaattisen tietojenkäsittelyn avulla.</p> <p><b>Kun et halua, että tietojasi käsitellään</b> Sinulla on tietyissä tilanteissa oikeus rajoittaa henkilötietojesi käsittelyä. Voit myös tietyissä tilanteissa vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos et halua, että niitä käsitellään ollenkaan.</p> <p>Oikeus tietojen poistamiseen on mm. jos henkilötietojasi ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin tai olet peruuttanut antamasi suostumuksen eikä tietojasi käsittelyyn ole muuta laillista perustetta.</p> <p>Tätä oikeutta ei sovelleta lakisääteisiin rekistereihin. Tietojen poistaminen niistä ei ole mahdollista lakisääteisen tehtävän suorittamiseen liittyvän käsittelyn yhteydessä.</p> <p><b>Oletko joutunut automaattisen päätöksenteon kohteeksi?</b> Sinulla on oikeus olla joutumatta sellaisen päätöksenteon kohteeksi, joka perustuu pelkästään automaattiseen käsittelyyn.</p> <p>Automaattinen päätöksenteko on sallittua, jos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• päätös on välttämätön sinun ja rekisterinpitäjän välisen sopimuksen tekemistä tai toteuttamista varten</li> <li>• päätös on hyväksytty rekisterinpitäjään sovellettavassa lainsäädännössä</li> <li>• se perustuu antamaasi nimenomaiseen suostumukseen.</li> </ul> <p><b>Oikeus peruuttaa suostumus</b> Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus henkilötietojesi käsittelyyn milloin tahansa. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.</p> <p><b>Oikeus tehdä ilmoitus tietosuojavaltuutetulle</b> Jos katsot, että sinua koskevia henkilötietoja käsitellään tietosuojasäännösten vastaisesti, sinulla on oikeus tehdä ilmoitus tietosuojavaltuutetulle. Yhteystiedot: Tietosuojavaltuutetun toimisto, PL 800, 00521 Helsinki. Puhelinvaihe: 029 566 6700. Sähköposti (kirjaamo): tietuoja(at)om.fi</p>
<p><b>Mitä tehdä kun haluat käyttää oikeuksiasi?</b></p>	<p>Jos haluat käyttää edellä mainittuja oikeuksiasi, ole yhteydessä kohdassa "Yhteys-henkilö henkilötietojasi koskeissa asioissa" mainittuun henkilöön.</p> <p><b>Henkilöllisyyden tarkistaminen</b> Rekisterinpitäjällä on velvollisuus tunnistaa rekisteröidyn henkilöllisyys. Rekisterinpitäjä voi pyytää toimittamaan tietoja, jotka ovat tarpeen henkilöllisyyden vahvistamiseksi.</p>
<p><b>Rekisterinpitäjä</b></p>	<p><b>Nimi:</b></p> <hr/> <p><b>Osoite:</b></p>

	<b>Muut yhteystiedot (puhelin, sähköpostiosoite):</b>	
<b>Rekisterinpitäjän vastuuhenkilö</b>		
<b>Yhteyshenkilö</b> henkilötietojasi koskevissa asioissa <b>Contact details for the unit in charge</b>	<b>Nimi:</b> Jasmin Hyrkäs tai Laura Vasankari	
	<b>Osoite:</b>	
	<b>Puhelin:</b>	<b>Sähköposti:</b>
	[Redacted]	
<b>Tietosuojavastaava</b> The data protection officer with contact details	<b>Nimi:</b>	
	<b>Osoite:</b>	
	<b>Puhelin:</b>	<b>Sähköposti:</b>
<b>Valvontaviranomainen</b>	<b>Nimi:</b> Tietosuojavaltuutetun toimisto	
	[Redacted]	
	[Redacted]	

## Tiedote harrastekaveritoiminnasta KAMO:n viikkotiedotteeseen

## Tiedotus /Information

Äilyllä aktiiviseksi –hanke on käynnistännyt tammikuussa 2019 Harrastekaveritoiminnan Kajaanin Ammattikorkeakoulussa.

Mitä harrastekaveritoiminta on?

- Kaikille opiskelijoille avoin palvelu, jossa tapaavat harrastekaverin mieleisen harrastuksen tai tekemisen parissa
- Harrastekavereina toimivat hyvinvointitutorit
- Tapaaminen harrastekaverin kanssa voi olla mitä vain, esimerkiksi teatterissa käyminen, KAMK Sportsin tunneille tutustuminen, lumikenkäily, pulkkamäki tai vaikka lautapeliä pelaaminen!
- Palvelu toteutetaan yhteistyössä KAMK:n, KAMO:n, KAMK Sportsin ja hyvinvointipalveluiden kanssa

Palvelun tarkoituksena on edistää korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointia sekä lisätä arjen aktiivisuutta. Toimintaan voi hakeutua mukaan hyvinvointipalveluiden eli opiskelijaterveydenhuollon, kuraattorin, opintopsykologin tai oppilaitospäivien vastaanoton kautta. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä hyvinvointipalveluiden asiantuntijoihin. Yhteystiedot löytyvät kamk.fi sivuilta Opiskelijalle > Hyvinvointipalvelut kohdasta.

Liity myös mukaan kaikille KAMK:n opiskelijoille tarkoitettuun KAMK Friends -ryhmään Facebookissa! Ryhmän tarkoituksena on lisätä yhteisöllisyyttä ja verkostoitumista opiskelijoiden välillä.

Ryhmässä...

... Pääset tutustumaan muihin opiskelijoihin KAMK:ssa

... Voit koota porukan sinua kiinnostavan tekemisen äärelle

... Voit löytää uuden harrastuksen

... Voit löytää mukavaa vapaa-ajan tekemistä kanssaopiskelijoidesi kanssa

Kaikki mukaan!

English below!

Get Active with Intelligence –project has launched a new HobbyFriend service in Kajaani University of Applied Sciences.

What is HobbyFriend?

- A service available for all the students in KAMK
- Meet up with a welfare tutor amidst your favourite hobbies and interests
- The hobby can be anything! For example, going to the theater, trying out KAMK Sports classes, snowshoeing, toboggan sliding or playing board games.

The HobbyFriend service has been developed to improve the wellbeing and activity of students in KAMK in their everyday life. If you're interested and want to get involved you can contact the student health care services, the student welfare officer, the study psychologist or the student pastor. You can find their contact information through kamk.fi/en > Student Benefits and Welfare.

Join the new KAMK Friends –group in Facebook! The group is meant for everyone studying in Kajaani University of Applied Sciences to encourage students to network and for example find company for leisure time activities.

In the group you can...

... get to know other students from KAMK

... try out new hobbies and leisure time activities with like-minded people

... gather a group and meet up according to your interests

... find a new hobby

... enjoy doing fun things together!

## Hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden loppupalautekysely

## Loppupalaute asiantuntija

Keräämme tällä kyselyllä loppupalautea oppinnytetyöhömme, joka käsittelee kehittämämme harrastekaveritoimintaa.

\*Required

1. **Olitko paikalla oppinnytetyöntekijöiden pitämässä perehdytyksessä harrastekaveritoiminnan alkaessa? \***

Perehdytys järjestettiin hyvinvointipalveluiden kehittämistimin kokouksessa 18.1.  
Mark only one oval.

- Kyllä  
 En

2. **Arvioi asteikolla oppinnytetyöntekijöiden pitämä perehdytys harrastekaveritoiminnan alkaessa \***

Perehdytys järjestettiin hyvinvointipalveluiden kehittämistimin kokouksessa 18.1.  
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Erittäin epäselvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin selkeä ja kattava

3. **Miten perehdytystä voisi kehittää jatkoa ajatellen? \***

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **Kuinka monessa hyvinvointipalveluiden kehittämistimin kokouksessa olit paikalla? \***

Kokouksella viitataan hyvinvointipalveluiden kehittämistimin kokouksiin, jossa oppinnytetyöntekijät olivat kertomassa harrastekaveritoimintaa liittyvistä asioista.  
Mark only one oval.

- En osallistunut kokouksiin  
 Vähintään yhdessä  
 Useammassa kuin yhdessä

5. **Miten koit saamasi ohjeistuksen harrastekaveritoiminnan toteuttamisesta? \***

Kaikki materiaali, jota käytit tänä aikana (veiheilmainen materiaali eli word tiedosto, perehdytys power point ym.)  
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Erittäin epäselvät ja haastavat ymmärtää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin selkeät ja ymmärrettävät

6. **Miten koit harrastekaverikorttien käytön ja käytännöllisyyden? \***

Harrastekaverikortit olivat OneDrive kansiossa verkossa, kuukauden ja kahden viikon tarkkuudella.  
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Ei toiminut ollenkaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin toimiva

7. **Mitä voisimme kehittää ohjeita ja kortteja jatkoa varten? \***

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. **Miten koit yhteydenpidon oppinnytetyöntekijöiden kanssa? \***

Yleinen tiedonkulku ja kommunikaatio  
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Yhteydenpito ei toiminut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yhteydenpito toimi todella hyvin

9. **Kuinka kuormittavana koit palautteen antamisen opiskelijan tapaamisen jälkeen? \***

Tarkoitamme täällä kysymyksellä palautetta, jonka annoitte opiskelijan tapaamisen jälkeen liittyen harrastekaveritoimintaan. Vastaa tähän jos tapasit opiskelijoita, ja annoit tapaamisen jälkeen palautetta.  
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Ei ollenkaan kuormittavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin kuormittavaa

10. **Miten koet harrastekaveritoiminnan palvelupolun? \***

Palvelupolku on koko prosessi opiskelijalle ensimmäisestä yhteydenotosta/käynnistä viimeiseen jatkoon-ohjaukseen asti.  
Mark only one oval.

- Todella toimiva  
 Melko toimiva  
 Ei toimi ollenkaan  
 En osaa sanoa

11. **Voisiko harrastekaveritoiminnan palvelupolkua vielä kehittää, miten? \***

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. **Miten olet kokenut hyvinvointipalveluiden kehittämistimin kokoukset? \***

Yleisesti (myös muilta osin kuin harrastekaveritoiminnan osalta) nyt kun kokoukset ovat vakiintunut käytäntö.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Harrastekaverikoordinaattorin loppupalautekysely

## Loppupalaute harrastekaverikoordinaattori

Keräämme tällä kyselyllä loppupalauteita opinnäytetyöhömmä, joka käsittelee kehittämämme harrastekaveritoimintaa.

\*Required

## 1. Kuinka monessa hyvinvointipalveluiden kehittämistilain kokouksessa olit paikalla? \*

Kokouksella viitataan hyvinvointipalveluiden kehittämistilain kokouksiin, jossa opinnäytetyöntekijät olivat kertomassa harrastekaveritoimintaa liittyvistä asioista.

Mark only one oval.

- En osallistunut kokouksiin  
 Vähintään yhdessä  
 Useammassa kuin yhdessä

## 2. Kuinka monessa hyvinvointituutorikokouksessa olit paikalla, jossa käsiteltiin harrastekaveritoimintaa? \*

Ajalla joulukuu 2019 - maaliskuu 2019

Mark only one oval.

- En yhdessäkään  
 Vähintään yhdessä  
 Useammassa kuin yhdessä

## 3. Arvioi asteikolla opinnäytetyöntekijöiden pitämä perehdytys harrastekaveritoimintaan \*

Perehdytykset 15.1. sekä 21.1. roolisi harrastekaverikoordinaattorina.

Mark only one oval.

- |                   |                       |                       |                       |                       |                       |                            |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
|                   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                            |
| Erittäin epäselvä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Erittäin selkeä ja kattava |

## 4. Miten koit saamasi ohjeistuksen harrastekaveritoiminnan toteuttamisesta? \*

Kaikki materiaalit, jota käytit tänä aikana (perehdytys power point ym.)

Mark only one oval.

- |  |                       |                       |                       |                       |                       |                                   |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
|  | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                                   |
| Erittäin epäselvät ja haastavat ymmärtää | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Erittäin selkeät ja ymmärrettävät |

## 5. Miten perehdytystä ja ohjeistuksia voisi kehittää jatkoa varten? \*

---



---



---



---

## 6. Arvioi yhteydenpidosta opinnäytetyöntekijöiden kanssa \*

Jos oli ongelmia tai kysyttävää, yleinen tiedonkulkua ja kommunikaatio

Mark only one oval.

- |                          |                       |                       |                       |                       |                       |                                  |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|
|                          | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                                  |
| Yhteydenpito ei toiminut | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Yhteydenpito toimi todella hyvin |

## 7. Mielipiteesi palvelupolkumallista? \*

Palvelupolku on koko prosessi opiskelijalle ensimmäisestä yhteydenotosta/käynnistä viimeiseen jatkuon-ohjaukseen asti.

Mark only one oval.

- Erittäin toimiva  
 Melko toimiva  
 Ei toimi ollenkaan  
 En osaa sanoa

## 8. Millaisena koit roolisi harrastekaverikoordinaattorina? \*

---



---



---



---

## 9. Kuinka kuormittavana koit harrastekaverikoordinaattorina toimimisen? \*

Mark only one oval.

- |                          |                       |                       |                       |                       |                       |                     |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|
|                          | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                     |
| Ei ollenkaan kuormittava | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Todella kuormittava |

## 10. Vapaa sana kuormittavuudesta \*

Esim. miksi koit roolisi kuormittavaksi/et kokenut kuormittavaksi? Mitä kehitettävää?

---



---



---



---

## 11. Oliko harrastekaveritoiminnassa mielestäsi jotain suuria haasteita? \*

---



---



---



---

## 12. Vapaa sana harrastekaveritoiminnasta \*

---



---

## Loppupalaute hyvinvointituutorit

Keräämme tällä kyselyllä loppupalautetta opinnyöryohjonne, joka käsittelee kehittämämme harrastekaveritoimintaa.

Opinnyöryön tavoitteena on ollut luoda ja kehittää harrastekaveripalvelupolukumallil Kajaanin ammattikorkeakoululle. Palvelupolukumallin tavoite on edistää KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia kehittämällä korkeakoulukuntaa ja sen tarjontaa.

**\*Required**

### 1. Oitko paikalla opinnyörytötekijöiden pitämässä perhdytyksessä harrastekaveritoiminnan alkaessa? \*

Perhdytys järjestettiin 15.1. KAMOn toimistolla.

*Mark only one oval.*

- Kyllä  
 En

### 2. Jos olt paikalla, arvioi asteikolla opinnyörytötekijöiden pitämä perhdytys harrastekaveritoiminnan alkaessa

Perhdytys järjestettiin 15.1. KAMOn toimistolla. Vastaa tähän vain jos olt paikalla.

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5
Erittäin epäselvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erittäin selkeä ja kattava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Miten perhdytystä voisi kehittää jatkoon? \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. Miten koit saamaasi ohjeistuksen harrastekaveritoiminnan toteuttamisesta? \*

Kaikki materiaali, jonka olet saaneet (sähköposti, saatekirjeet, power point jossa ohjeistus ym.)

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5
Erittäin epäselvä ja haastavat ymmärtää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erittäin selkeä ja ymmärrettävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 5. Miten ohjeita voisi kehittää jatkoa varten?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 6. Kuinka monessa hyvinvointituutoripalaverissa, jossa käsiteltiin harrastekaveritoimintaa, olt paikalla? \*

Ajalla joulukuu 2018 - maaliskuu 2019

*Mark only one oval.*

- En osallistunut kokouksiin  
 Vähintään yhdessä  
 Useamman kuin yhdessä

### 7. Arvioi yhteydenpöydä opinnyörytötekijöiden kanssa \*

Yhteinen tiedonkukku ja kommunikatio opinnyörytötekijöiden kanssa.

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5
Yhteydenpöytä ei toimint	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteydenpöytä toimi todella hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 8. Miten koit harrastekaveritoiminnan palvelupolun? \*

Palvelupolku on kokon prosessi opiskelijalle ensimmäisestä yhteydenotosta/käynnistä viimeiseen jatkoon-ohjaukseen asti.

*Mark only one oval.*

- Todella toimiva  
 Melko toimiva  
 Ei toimint lainkaan  
 En osaa sanoa

### 9. Voisiko harrastekaveritoiminnan palvelupolku vielä kehittää, miten? \*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 10. Kuinka kuormittavana koit toiminnan aikaisen palautteen antamisen toteutuneista harrastekaveritapaamisista?

Vastaa tähän vain, jos annoit palautetta tapaamisten jälkeen.

*Mark only one oval.*

	1	2	3	4	5
Ei ollenkaan kuormittavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Todella kuormittavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 11. Vapaa sana harrastekaveritoiminnasta

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Loppupalautekysely opiskelijoille, joille asiantuntijat esittelivät harrastekaveritoimintaa, mutta jotka eivät osallistuneet siihen

## Loppupalaute harrastekaveritoiminnasta

Olemme kaksi liikunnanohjaajapöytätyöskelijää Kajaanin ammattikorkeakoulusta (KAMK) ja teemme opinnäytetyömme KAMK:n Aylia Aktiiviseksi -hankkeelle. Opinnäytetyön tavoitteena on ollut luoda ja kehittää harrastekaveripalvelupöytätyöskelijää Kajaanin ammattikorkeakoululle. Palvelupöytätyöskelijää on edistänyt KAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia kehittämällä korkeakouluiluria ja sen tarjontaa.

Keräämme palautetta palvelupöytätyöskelijää toimivuudesta kaikilta harrastekaveritoimintaan osallisilta sekä sinä yhteistyössä toimineilta. Palautekyselyjen tietoja käytetään ainoastaan kyselyssä opinnäytetyössä varten. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, anonymisointi ja tuhoaan opinnäytetyön päätyttyä asianmukaisesti.

Palautekyselyjen tulokset jätävät ainoastaan hankkeen käyttöön tilastotunnusissa. Aineistoa analysoidaan tilastollisin menetelmin, eivätkä yksittäisten henkilöiden vastaukset ilmene tuloksista. Julkaistavat tutkimustulokset ovat tilastotunnusoisia taulukoita ja kuvia.

Kyselyyn täytännin kestää noin 5 minuuttia. Arostamme jokaisia vastauksia, ja mitä enemmän vastauksia saamme, sen paremmin saamme äänne kuuluvin.

**\*Required**

### 1. Milten todennäköisesti käytät harrastekaveripalvelua? \*

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Erittäin epätodennäköistä      Todella todennäköistä

### 2. Harrastekaveritoiminta kuuluu: \*

Voit valita useamman vaihtoehdon jätälä lisää listää oman vastauksen.

*Tick all that apply.*

- Toimihalla  
 Hyödyllisellä  
 Epäselkällä  
 Mukavalla  
 Liian sitouttavalla  
 Turvalla  
 Ahdistavalla  
 Ohar: \_\_\_\_\_

### 3. Milten kolt tpaasimien hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kanssa? \*

Hyvinvointipalveluiden asiantuntija = terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi tm. Jossa saat tietää harrastekaveritoiminnasta.

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Todella epämielittävää      Todella mielittävää

### 4. Saitko hyvinvointipalvelun asiantuntijan tpaasimissa tarpeeksi harrastekaveritoiminnasta? \*

Mark only one oval.

Kyllä

En

En osaa sanoa

### 5. Osallistuisitko harrastekaveritoimintaan mieluummin? \*

Mark only one oval.

Pienessä ryhmässä

Käden kesken (hyvinvointitutorin eli harrastekaverin kanssa)

Ei ole väliä

En osaa sanoa

### 6. Mitä palvelusa kuuluu hyvältä?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### 7. Vapaa sana harrastekaveritoiminnasta

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Kohderyhmän loppupalautekysely

## Loppupalautte harrastekaveritoiminnasta

Keräämme täällä kyselyllä loppupalautetta oppinnytetyhömme, joka käsittelee kehittämämme harrastekaveritoimintaa.

Oppinnytetyön tavoitteena on ollut luoda ja kehittää harrastekaveripalvelupolkumalli Kajaanin ammattikorkeakoululle. Palautekyselyjen tietoja käytetään ainoastaan kyseistä oppinnytetyötä varten. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, anonymisiti ja tuhoaan oppinnytetyön päätyttyä asianmukaisesti.

Keräämme palautetta palvelupolkumallin toimivuudesta kaikilta harrastekaveritoimintaan osallistuvilta sekä siinä yhteistyössä toimineilta tahoilta. Palautekyselyjen tietoja käytetään ainoastaan kyseistä oppinnytetyötä varten. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, anonymisiti ja tuhoaan oppinnytetyön päätyttyä asianmukaisesti.

Palautekyselyjen tulokset jäävät ainoastaan hankkeen käyttöön tilastomuodossa. Aineistoa analysoidaan tilastollisin menetelmin, eivätkä yksittäisen henkilön vastaukset ilmene tuloksista. Julkaistavat tutkimustulokset ovat tilastomutuisia taulukoita ja kuvia.

\*Required

## 1. Millainen mielikuvasi harrastekaveritoiminnasta on? \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Erittäin kielteinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin myönteinen

## 2. Miten todennäköisesti käytät palvelua? \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Erittäin epätodennäköistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella todennäköistä

## 3. Kenen ajattelit mahdollisesti käyttävän harrastekaveripalvelua? \*

\_\_\_\_\_

## 4. Sen perusteella mitä tiedät harrastekaveritoiminnasta, suositteletko palvelua muille? \*

Mark only one oval.

Kyllä

En

## 5. Miksi suosittelet/et suosittele palvelua muille?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 6. Osallistuitko oppinnytetyön testiryhmään tai haastatteluun? \*

Tarkoitamme harrastekaveritoiminnan testiryhmään tai haastatteluun osallistumista. Mark only one oval.

Osallistuin Skip to question 11.

En osallistunut Skip to question 7.

## Jos et osallistunut vapaaehtoisena

## 7. Oletko ollut kiinnostunut osallistumaan harrastekaveritoimintaan? \*

Mark only one oval.

Testiryhmään

Haastatteluun

Molempiin

En ollut kiinnostunut

## 8. Miksi et osallistunut harrastekaveritoiminnan testiryhmään tai haastatteluun? \*

Voit valita useamman vaihtoehdon tai kirjoittaa oman.

Tick all that apply.

Ajan puute

En tiennyt tai ymmärtänyt tarpeeksi toiminnasta

Ei kiinnostanut

Ei koske minua

Kuulosti liian monimutkaiselta

Other: \_\_\_\_\_

## 9. Oletko sinulla ollut tarvetta tämänkaltaiselle palvelulle, vaikka et sitä käyttänyt? \*

Harrastekaveritoiminnan käyttäminen opiskelijana, eli ei testiryhmäläisenä

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

## 10. Vapaa sana harrastekaveritoiminnasta

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Stop filling out this form.

## Jos osallistuit testiryhmään tai haastatteluun

## 11. Osallistuitko oppinnytetyön? \*

Mark only one oval.

Testiryhmään

Haastatteluun

Molempiin

## 12. Oletko halunnut käyttää harrastekaveripalvelua? \*

Harrastekaveritoiminnan käyttäminen opiskelijana, eli ei testiryhmäläisenä

Mark only one oval.

Kyllä

En

En ole vaima

## 13. Oletko sinulla ollut tarvetta tämänkaltaiselle palvelulle, vaikka et sitä käyttänyt? \*

Harrastekaveritoiminnan käyttäminen opiskelijana, eli ei testiryhmäläisenä

Mark only one oval.

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

## 14. Vapaa sana harrastekaveritoiminnasta

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Teemahaastattelun teemat

### Haastateltava

- ikä, ala
- liikunta / arjen aktiivisuus

### Hanke

- Onko tuttu?
- Mistä kuullut?
- Miltä kuulostaa?

### Hankkeen palvelut

- Palvelut
- Miltä palvelut kuulostavat
- onko käyttänyt palveluja vai ei?
- Mitä palveluja käyttäisi mieluummin

### Harrastekaveritoiminta

- mielikuva käsitteestä
- Mitä ajatuksia palvelu herättää
- Kenelle? /Kuka hyötyisi palvelusta

### Hyvinvointi

- käsitteen määrittely
- miten hyvinvointia voi edistää
- KAMK osana hyvinvointia (palvelut)
- KAMKin tilat osana hyvinvointia
- Miten KAMK vois edistää opiskelijoiden hyvinvointia

### Matalan kynnyksen palvelut

- käsitteen määrittely ja ajatukset siitä
- Kenelle suunnattu
- Tarjotaanko KAMKissa
- Käyttäisikö itse

Älyllä aktiiviseksi -hankkeen palvelut

Älyllä aktiiviseksi –hankkeen palvelut

#### MAANANTAISIN

- Taukoliikuntaa kampuksen eri rakennuksissa
- Liikunnallinen tutortunti

#### TIISTAISIN

- Nörttien liikuntakerho

#### TORSTAISIN

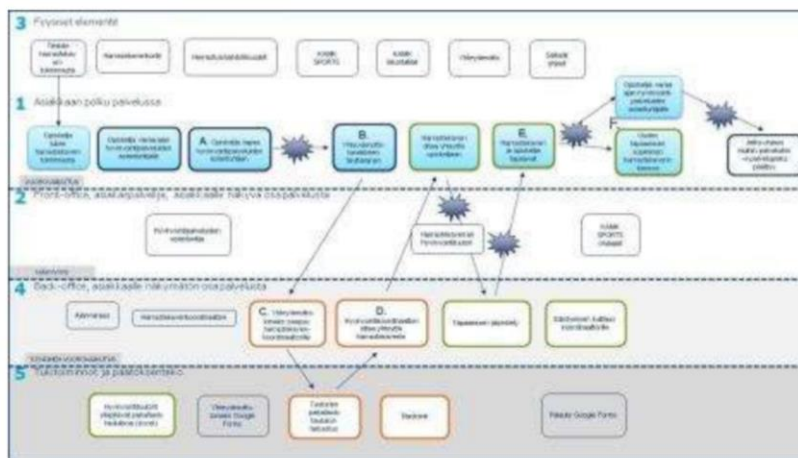
- Kehonhuoltotunti

#### MUUTA

- Liikuntavälinelainaamo
- Taukoliikuntavälineet (kuminauha + ohjeet)
- Seisomatyöpisteet + aktiivinen tuoli
- InBody mittaus 2x vuosi (ilmainen)  
➔ seuraava 13.3. viikolla 11
- Harrastekaveritoiminta
- Virtuaaliliikuntamateriaalia (taukoliikuntavideoita) muun muassa taukojumppaa ja kotitreenejä KAMK SPORTS:n nettisivuilla

Harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus ohje

Harrastekaveritoiminnan prosessikuvaus



Kuvan avulla havainnollistetaan harrastekaveritoiminnan prosessikuvausta.

Prosessikuvaus muodostuu viidestä eri komponentista, jotka ovat numeroitu kuvan vasempaan reunaan.

**Ensimmäinen** komponentti havainnollistaa opiskelijan polun palvelussa sinisillä laatikoilla.

**Toinen** komponentti sisältää opiskelijalle näkyvän osan palvelusta eli "asiakaspalvelijat".

Harrastekaveripalvelupolussa asiakaspalvelijan roolissa toimivat hyvinvointipalveluiden asiantuntijat sekä harrastekaverit eli hyvinvointituutorit sekä mahdollisesti liikunnanohjaajat.

Hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden osuutta prosessikuvauksessa kuvataan laatikoiden tummansinisten reunojen avulla. Harrastekaverikoordinaattorin osuutta prosessikuvauksessa kuvataan laatikoiden oranssien reunojen avulla. Harrastekavereiden osuutta prosessikuvauksessa kuvataan laatikoiden vihreiden reunojen avulla.

**Kolmas** komponentti havainnollistaa prosessikuvauksen fyysisiä elementtejä.

**Neljäs** komponentti havainnollistaa opiskelijoille näkymätöntä osaa toiminnasta.

**Viides** komponentti havainnollistaa toiminnan tukitoimintoja.

Nuolet kuvaavat harrastekaveritoiminnan prosessin etenemistä. Siniset räjähdyskuviot havainnollistavat mahdollisia vaiheita, joissa opiskelijan polku palvelussa voi päättyä. Olemme avanneet prosessikuvauksen kuvassa näkyvien kirjainten avulla alapuolella.

Harrastekaveritoiminnan prosessin eteneminen

Opiskelijan polku toiminnassa käynnistyy, kun hän tapaa hyvinvointipalveluiden asiantuntijan, joka kertoo hänelle harrastekaveritoiminnasta tapaamisen yhteydessä tai opiskelijan varatessa ajan asiantuntijalle nähtyään tiedotteen harrastekaveritoiminnasta.

### A. Opiskelija tapaa hyvinvointipalveluiden asiantuntijan

Hyvinvointipalveluiden asiantuntija kertoo harrastekaveritoiminnasta opiskelijalle. Asiantuntija voi käyttää toiminnan esittelyssä tukena mahdollisia tiedotteita tai esitteitä.

Opiskelija päättää hyvinvointipalveluiden tapaamisen yhteydessä haluaako hän osallistua harrastekaveritoimintaan.

Jos opiskelija ei halua osallistua toimintaan, eteneminen toiminnassa päättyy. Tässä vaiheessa hyvinvointipalveluiden asiantuntija täyttää sähköisen palautelomakkeen tapaamisesta ja arvioi syitä siihen, miksi opiskelija ei halunnut osallistua harrastekaveritoimintaan, palautelomake linkki löytyy alta.

ASiantuntijan PALAUTELOMAKKEEN LINKKI<sup>1</sup>

### B. Yhteydenottolomakkeen täyttäminen ja harrastekaverikorttien tarkastelu

YHTEYDENOTTOLOMAKKEEN LINKKI<sup>2</sup>

Opiskelijan halutessa osallistua harrastekaveritoimintaan täytetään **yhteydenottolomake**.

Hyvinvointipalveluiden asiantuntija täyttää lomakkeen yhdessä opiskelijan kanssa.

Lomakkeen täyttämistä varten asiantuntija ja opiskelija tarkastelevat **harrastekaverikortteja**, jotka löytyvät alta.

HARRASTEKAVERIKORTTI KANSION LINKKI<sup>3</sup>

Harrastekaverikortit ovat jaoteltu kuukausittain. Avattuasi kyseisen kuukauden kansion löydät kahden viikon tarkkuudella jaotellut harrastekaverikortit. Kortit ovat jaoteltu kansioihin harrastekavereiden paikallaolotaulukon mukaan.

*Eli: jos eletään huhtikuuta, avaat kansion "huhtikuu". Seuraavaksi, jos eletään viikkoa 5, avaat kansion "5-6".*

Tapaamisen jälkeen hyvinvointipalveluiden asiantuntija sekä opiskelija täyttävät sähköisen palautelomakkeen toteutuneesta tapaamisesta. Asiantuntija jakaa opiskelijalle palautelinkin, jossa hän voi antaa palautetta ensimmäisestä tapaamisesta.

OPISKELIJAN PALAUTELOMAKKEEN LINKKI (tapaamisesta hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kanssa)<sup>4</sup>

ASiantuntijan PALAUTELOMAKKEEN LINKKI<sup>5</sup>

### C. Yhteydenottolomake saapuu harrastekaverikoordinaattorille

Ilmoitus täytetyistä yhteydenottolomakkeista menee harrastekaverikoordinaattorille.

**Kun harrastekaverikoordinaattori saa yhteydenottolomakkeen:**

1. Tarkasta lomakkeessa mainitut harrastekaverit.
2. Tarkasta mainittujen harrastekavereiden paikallaolo taulukosta alta.

HARRASTEKAVEREIDEN PAIKALLAOLO TAULUKON LINKKI<sup>6</sup>

3. Ota yhteyttä ensimmäiseen paikallaolevaan harrastekaveriin.
4. Jos harrastekaveri on saatavilla ja kuittaa pystyvänsä tapaamaan opiskelijan, lähetä tarvittavat opiskelijan yhteystiedot harrastekaverille. Näin vältytään ylimääräiseltä opiskelijoiden henkilötietojen levittämiseltä. Jos hän ei ole saatavilla, ota yhteys seuraavaan harrastekaveriin.
5. Pyydä harrastekaveria kuittaamaan prosessin etenemistä, jotta voit päivittää tilastointitaulukkoa, linkki alla.

HARRASTEKAVERI TILASTOINTI TAULUKON LINKKI<sup>7</sup>.

#### D. Hyvinvointikoordinaattori ottaa yhteyttä harrastekaveriin (hyvinvointituutoriin)

Harrastekaveri ottaa yhteystiedot saatuaan **parin päivän sisällä** yhteyttä opiskelijaan sopiakseen tapaamisen. Tapaamisen tulisi toteutua **viikon sisällä**.

**Harrastekaverin vastuulla on tapaamisen järjestäminen** ja mahdollisesti tarvittavien tilojen varaus. Jos tapaamisella halutaan kokeilla KAMK Sportsin tunteja, tulee harrastekaverin laittaa ilmoitus sähköpostiin: [kamksports@kamk.fi](mailto:kamksports@kamk.fi)<sup>8</sup> Viestiin kirjoitetaan esim. ”Hei, 2 opiskelijaa tulossa 15.3. spinning – tunnille harrastekaveritoiminnan kautta”.

#### E. Tapaaminen

Opiskelija ja harrastekaveri tapaavat enintään kolme kertaa.

**Tapaamisten ohjeelliset kestot yhtä opiskelijaa kohti ovat:**

- Yksi tapaaminen määrittelemätön (esimerkiksi teatteri)
- Yksi tapaaminen 1h
- Yksi tapaaminen 30min

**Jokaisen toteutuneen tapaamisen jälkeen** harrastekaveri sekä opiskelija täyttävät **sähköisen palautelomakkeen toteutuneesta tapaamisesta**. Harrastekaverin tulee täyttää sama palaute myös niissä tapauksissa, joissa tapaaminen ei toteudu.

HARRASTEKAVERIN PALAUTELOMAKKEEN LINKKI<sup>9</sup>

OPISKELIJAN PALAUTELOMAKKEEN LINKKI (tapaamisesta harrastekaverin kanssa)<sup>10</sup>

#### F. Uuden tapaamisen sopiminen

Harrastekaveri ja opiskelija voivat sopia uusista tapaamisista keskenään tai opiskelija varaa ajan hyvinvointipalveluiden asiantuntijalle, jolloin he täyttävät tapaamisessa uuden yhteydenottolomakkeen.

Kolmen harrastekaveritapaamisen jälkeen harrastekaveri tai hyvinvointipalveluiden asiantuntija ohjaa opiskelijan muiden Kajaanin hyvinvointipalveluiden piiriin.

#### Ideoita harrastusmahdollisuuksista

KAMK:n kirjastolla on liikuntavälinelainaamo. Sieltä löytyy mm. kahvakuulia, pulkkia ja liukureita, frisbeegolf-kiekkoja, hierontarullia ja lumikenkiä. Välineet ovat lainattavissa kirjastokortilla.

Talviaktiiviteetteja:

Luistelu esim. Vimpeli, Lehtikangas/Soidinsuo, Teppana, Lohtaja, lisää löytyy: <http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/liikunta/ulkoliikuntapaikat/luistelukentat-ja-kaukalot>

Hiihtomahdollisuudet: Jokaisesta kaupunginosasta löytyy valaistu latu: <http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/liikunta/ulkoliikuntapaikat/ladut>

Pulkkamäkiä löytyy mm. Vimpelissä, Soidinsuolla

Kun lumet sulaa tai jos lumet ei haittaa:

Kajaanissa on 4 frisbeegolfrataa:

- Kätönlahti School DiscGolfPark, väyliä 6
- Lehtikangas DiscGolfPark, väyliä 18
- Nakertajan lähiliikuntapaikka, väyliä 6
- Vimpelinvaara DiscGolfPark, väyliä 18

Lähiliikuntapaikkoja koulujen läheisyydessä:

- Esim. Lohtaja, Hauhola, Soidinsuo  
<http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/liikunta/ulkoliikuntapaikat/leikki-ja-lahiliikunta-alueet>

Pururadat, luontopolut, retkeilyreitit, pyöräilyreitit, uimarannat, ladut, suunnistusmaastot...

Beachvolley-kentät, esim. Kesäniemi, Paltaniemi, Kaupunginlampi

Kulttuuria:

Museoihin vapaa pääsy: Kainuun Museo (Asemakatu 4), Kajaanin taidemuseo (Linnankatu 14, Raatihuoneen torilla)

Kajaanin kaupunginteatterille KAMOLla Teatterireseptit, Kaiku-kortti mahdollisuudet päästä ilmaiseksi

KAMON TAPAHTUMAT esim. teatterikerho, maalauskerho tms.

Linkejä:

<https://www.visitkajaani.fi/kategoria/luonto-liikunta/>

<http://www.kajaani.fi/fi/palveluopas/liikunta/ulkoliikuntapaikat>

Kainuun ulkoilukartta: <https://www.infogis.fi/kainuu/>

## Harrastekaverin rooli

Hyvinvointituutorit toimivat harrastekavereina opiskelijoille. He tapaavat opiskelijoita harrastusten merkeissä.

Harrastekavereiden tehtävät:

1. Päivitä harrastekavereiden paikallaolo Excel-taulukkoa

Harrastekavereiden vastuulla on läsnäolotaulukon **pitäminen ajan tasalla** sen mukaan, miten ovat käytettävissä. Excel-taulukko on viikkokohtainen ja paikallaolo merkittään vihreällä (paikalla) tai punaisella (ei paikalla).

HARRASTEKAVEREIDEN PAIKALLAOLO TAULUKON LINKKI<sup>11</sup>

2. Tapaamisen järjestäminen (esim. mahdolliset tilavaraukset tai ilmoitus KAMK SPORTS ohjaajille tunnille osallistumisesta)
3. Kuittaukset koordinaattorille yhteydenotosta ja tapaamisesta tai sen peruuntumisesta.

## Harrastekaverikoordinaattorin rooli

Harrastekaverikoordinaattorin tarkoitus on koordinoida harrastekaveritoimintaa opiskelijoiden ja harrastekavereiden välillä.

### Harrastekaverikoordinaattorin tehtäviin kuuluu:

1. Harrastekaverikorttikansion päivittäminen (LINKKI)<sup>12</sup> harrastekaverien paikallaolon mukaan. Kansiossa kortit on jaoteltu kuukausittain sekä kahden viikon tarkkuudella harrastekavereiden **paikallaolotaulukon (LINKKI)**<sup>13</sup> perusteella.

***Esimerkiksi:** jos tuutori ei ole paikalla viikolla 5 mutta on paikalla viikolla 6, hänen korttinsa on kansiossa "viikko 5-6". Jos tuutori on paikalla viikoilla 3-4 mutta ei viikolla 5, kortti on kansiossa "viikko 3-4" mutta ei kansiossa "viikko 4-5".*

2. Tilastointi, johon hyvinvoinnikoordinaattori päivittää toteutuneet tapaamiset ja niiden määrät. Näin toiminnan kuormitusta voidaan jakaa tasaisesti harrastekaverien välillä. Linkki tilastointi taulukkoon.<sup>14</sup> Tilastointiin liittyy aktiivinen toiminnan seuranta, jos harrastekavereista ei kuulu mitään (esim. kuittauksia yhteydenotoista ja tapaamisista) tulee koordinaattorin ottaa harrastekavereihin yhteyttä.

## Hyvinvointipalveluiden asiantuntijan rooli

Hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kautta opiskelija pääsee mukaan harrastekaveritoimintaan.

Hyvinvointipalveluiden asiantuntija täyttää yhdessä opiskelijan kanssa yhteydenottolomakkeen, sekä tarkastelee opiskelijan kanssa harrastekaverikortteja yhteydenottolomakkeen täyttämistä varten. Tapaamisen jälkeen asiantuntija täyttää oman palautelomakkeensa toteutuneesta tapaamisesta, sekä lähettää opiskelijalle oman palautelinkkinsä.

Hyvinvointipalveluiden asiantuntijoiden tarvitsemat linkit:

YHTEYDENOTTOLOMAKKEEN LINKKI<sup>15</sup>

HARRASTEKAVERIKORTTI KANSION LINKKI<sup>16</sup>

OPISKELIJAN PALAUTELOMAKKEEN LINKKI (tapaamisesta hyvinvointipalveluiden asiantuntijan kanssa)<sup>17</sup>

ASiantuntijan PALAUTELOMAKKEEN LINKKI<sup>18</sup>