

Tauottaja, Oppija, Vapaa-ajan liikkuja ja Olisipa aikaa -tyyppi kestävää työelämää edistämässä

Kasvatustieteen päivät

Narratiiviset lähestymistavat - teemaryhmä 2023

Annukka Tapani 23.11.2023



Työterveyslaitos



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

Juonenkäänteet



- Eräänä päivänä: taustaa ja aiemmin pohdittua
- Juonen kulku ja tutkimusasetelma
- Tunnistetut tyypit ja taustatarinat
- Tyyppien kertomaa: kohti kestäväää työelämää

- Lähteet ja yhteystiedot

Eräänä päivänä...Havahduttiin tarpeeseen puhua hyvinvoinnista työssä:

Työn intensiivistyminen (Minkkinen ym., 2019)

Työn mosaiikkimaistuminen (Tapani & Salonen, 2019)

Työmarkkinoiden ylikuumentuminen (Väänänen ym., 2020)

Työyhteisöosaaminen digiajassa (Mönkkönen & Roos, 2023)

Teoreettinen tausta

- Kytkeytyminen ja merkityksellisyys (esim. Deci & Ryan, 2000; Mönkkönen, Tapani & Kokkonen, 2023; Salonen & Tapani, 2020)
 - Työelämän laatu (Stefana ym., 2021)
 - (Sosiaalisesti) kestävä kehitys ja koulutuksen vaikutusmahdollisuudet (Generation Climate Europe, 2021; Palic & Edmonds, 2013)
 - Istuva yhteiskunta ja fyysinen aktiivisuus osana työpäivää (Hallitusohjelma, 2023; Työterveyslaitos, n.d)
 - Suomalaisten kestävyyskunnan heikkeneminen (Vasankari ym., 2023)
-
- Ammatillisen koulutuksen uudistukset opettajan työhön, monitekeminen, monikanavaisuus



Miten tarinat rakentuivat: Tutkimusasetelma

- Tutkimuskysymys:

millaisia tyyppejä voidaan tunnistaa tarkasteltaessa fyysisen aktiivisuuden ja koetun työkuorman yhteyttä.

- Aineisto:

31 eläytymistarinaa ja 260 päiväkirjamerkintää

- Kokemuksen tutkimus, elämismaailman osittainen jakaminen: “aito” ääni, aiemmat kokemukset menetelmästä
 - Asiasta muistuttaminen, seuranta, arkihavainnot, aineiston laajuus
 - Pyrkimys kuvata maailmaa niin kuin se havaitaan (Kakkori & Huttunen 2014; Marton 1994)
- Toiminnalliset työpajat, ajalla lokakuu 2022-huhtikuu 2023, 55 ilmoittautunutta.



Analyysimenetelmä (muokattu Hirsjärvi & Hurme, 2008)

Research framework	Prior knowledge and research Data collection
Analysis	Becoming familiar with the data Identifying the main categories of physical activity expression by qualitative content analysis Combining themes as story types
Synthesis	Discussing story types with theoretical and global perspectives

Tunnistetut tyypit ja tarinat heidän taustallaan





Tarinatyyppi 1. Tauottaja


Pidän taukoja säännöllisesti. Lähden pois tietokoneen ääreltä, ulos kävelyille. Työkavereiden kanssa pidämme kävelykokouksia. Kollegat ovat tärkeitä muistuttaessaan taukojen merkityksestä. Työtehtäväni vaativat myös liikkumista päivän aikana. Kävelenkin usein eri työpisteiden välillä ja käytän rappusia aina, kun mahdollista. Etätyöpäivät ovat vähemmän aktiivisia.

Kokeilen taukojen aikana erilaisia välineitä, kuten tasapainolautaa, kahvakuulaa tai keppijumppaa aktivoitakseni kehoani työpäivän aikana. Minulla on uusia ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen osaksi työpäivää ja kehitän niitä itse lisää myös. Olen kytkenyt fyysisiä aktiviteetteja osaksi opetustani. Niiden avulla pyrin tukemaan opiskelijoiden oppimista ja omaa vireystilaani. Hyödynnän odotteluajat tekemällä harjoitteita ja osallistun kokouksiin välillä seisomalla, en vain istumalla. Olen oppinut suunnittelemaan viikkoani niin, että palauttavia hetkiä on tarjolla. Joskus meillä on myös tosi hauskaa kollegoiden kanssa, nauramme ja vitsailemme ja se auttaa rentouttumaan.

Tarinatyyppi 2. Oppija

Olen tietoinen fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja osaan huomioida stressaavia tilanteita ja omaa palautunistani. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on mielessäni enemmän kuin aiemmin. Ajattelen omaa hyvinvointiani enemmän kuin ennen.

Tämä projekti on ollut omiaan kiinnittämään huomiota teemaa. Olen saanut uusia ideoita ja materiaalia ja olen nykyään tietoisempi fyysisestä aktiivisuudesta työpäivän aikana. Oli tärkeää, että meitä muistutettiin teemasta viikottaisilla päiväkirjoilla. Muistutukset auttoivat pitämään teeman mielessä.



Tarinatyyppi 3. Vapaa-ajan liikkuja

Treenaan aktiivisesti, useimmiten työpäivän jälkeen. Joskus poikkeuksellisesti harjoittelen aamuisin, jos siihen vain on mahdollisuus. Rakastan kaikkea liikkumista: kävelyä, tanssimista, vesiurheilua, voimistelua ja joogaa. Tunnen, että treenaaminen kuormittaa kehoani ja mieltäni hyvällä tavalla. Työpäivän jälkeen palaudun niiden harrastusten kautta, joita olen itselleni suunnitellut. Joskus käveleminen kaikessa rauhassa on kuitenkin se paras rentotumisen tapa minulle.



Tarinatyyppi 4. Olispa aikaa

Minulla ei ole aikaa tauoille, vaikka tosiaan tarvitsisin niitä. Mutta opiskelijat tarvitsevat minua enemmän. Työnantaja ei ole järjestänyt mitään välineitä taukoliikuntaan, joten ei ole mahdollista tehdä mitään, vaikka olisikin aikaa pitää tauko. Työpäivän jälkeen olen niin väsynyt, että minulla ei ole energiaa mihinkään. Työskentelen pitkiä päiviä, joten minulla ei ole aikaa harrastuksille. Tiedän, että pitäisi, mutta ei ole energiaa. Olen niin väsynyt.

Tiedän, että pitäisi ja pitäisi.. Minulla on hyviä aikoja, mutta työmäärä on niin valtava. En pysty edes nukkumaan kunnolla enää. Työajatukset eivät jätä rauhaan. Perjantaisin olen niin väsynyt, että voin tuntea viikon rasitukset kehossani. Henkisestä kuormasta on tullut fyysistä.

Minulla ei ole aikaa harrastuksille. Kuten sanoin, tiedän, että pitäisi olla. Mutta ei ole energiaa eikä motivaatiota. On tuskallista, että viikot vain menevät ja minulla on energiaa vain työhön. Jos teen jotain taukoliikuntaa, se ei riitä palauttamaan työkuormasta ja velvollisuuksista.

Pohdinta: Tarinan juoni on kenen vastuulla?



Minä itse

Pystyvyykokemus, työn
haltuunotto

Oma vastuu, ammatillinen
toimijuus

Pelisäännöt itselle

Tauotus



Tiimi

Pelisäännöt tiimille, kalenterit

Keskeytysten hallinta

Kannustus, sopimukset



Organisaatio

Työnantaja: porukan tunteminen,
toimijuuden tukeminen

Kokemusten huomiointi

Tilaratkaisut

Mahdollisuudet, puitteet ja “luvat”

Riittävän hyvä työ – keskustelu

Sosiaalinen koheesio



Tarinoiden viesti: Kohti kestäväää työelämää?

- Yhteisöhorisontti: yhteisen keskustelun ja sopimisen tarve
- Työergonomia ja palauttava toiminta
- Vaikutusmahdollisuudet: keskity siihen, mihin voit vaikuttaa
- Kokemuksiin puuttuminen

Lähteet

- Generation Climate Europe (2021). How can educate.. <https://gceurope.org/how-can-education-help-in-saving-the-planet/>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11(4):227–268.
- Hallitusohjelma: Vahva ja välittävä Suomi. Valtioneuvoston julkaisuja 58.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Teemahaastattelu*. Kyriiri Oy, Helsinki.
- Kakkori, L. & Huttunen, R. (2014). FENOMENOLOGIA, HERMENEUTIikka JA FENOMENOGRAFINEN TUTKIMUS. Teoksessa A. Saari, OJ Jokisaari & VM Värri (toim.) Ajan kasvatustutkimus: kasvatustutkimusfilosofia aikalauskritiikkinä, 367-400.
- Marton, F. (1994). Phenomenography. Teoksessa T. Husen & T. N. Postlethwaite (toim.), *The international encyclopedia of education* (2nd ed., Vol. 8, pp. 4424–4429). Oxford, UK: Pergamon.
- Minkkinen, J., Mauno, S., Feldt, T., Tsupari, H., Auvinen, E., & Huhtala, M. (2019). Uhkaako työn intensiivistyminen työhyvinvointia? : intensiivistymisen yhteys työuupumukseen opetus- ja tutkimustyössä. *Psykologia*, 54(4), 255-273.
- Mönkkönen, K. & Roos, S. (2023). Työyhteisötaidot digiajassa. Helsinki: Gaudemamus.
- Mönkkönen, K., Tapani, A. & Kokkonen, T. (2023). Arvoa ja arvottomuutta. Arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemukset hyvän elämän perustana. Helsinki: Gaudemus.
- Palich, N. & Edmonds, A. (2013). Social sustainability: creating places and participatory processes that perform well for people. *Environment Design Guide*, 1-13.
- Salonen, A.O. & Tapani, A. (2020). Palkkatyön merkityksellisyys. Ammatillisen koulutuksen opetus- ja ohjaushenkilöstön kokemuksia työstä. *Työelämän tutkimus*, 18(1), 30-43.
- Stefana, E., Marciano, F., Rossi, D., Cocca, P., & Tomasoni, G. (2021). Composite Indicators to Measure Quality of Working Life in Europe: A Systematic Review. *Soc Indic Res* 157, 1047–1078. <https://doi.org/10.1007/s11205-021-02688-6>.
- Tapani A. & Salonen, A. O. (2019). Identifying teachers' competencies in vocational education in Finland.," *International Journal for Research in Vocational Education and Training* 6(3), 243-260.
- Työterveyslaitos (n.d). Liikkuminen ja liikunta osana hyvää työpäivää <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikkuminen-ja-liikunta-osana-hyvaa-tyopaivaa>
- Vasankari, T, Tokola, K., Raitanen, J., Kolu, P., Vähä-Ypyä, H., Husu, P., Vaara, J., Kyröläinen, H., Santtila, M., Pihlainen, K. & Sievänen, H. (2023). Suomalaisten kestävyyskunto on laskenut vuosikymmeniä – onko Suomessa tulevaisuudessa enää hyväkuntoisia yli 50-vuotiaita työntekijöitä? *Futura*, 1, 4-12.
- Väänänen, A., Smedlund, A., Törnroos, K., Kurki, A.-L., Soikkanen, A., Panganniemi N., & Toppinen-Tanner, S. (2020). Ajattelu- ja toimintatapojen muutos. Teoksessa L. Kokkinen (toim.) Hyvinvointia työstä 2030-luvulla. Skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä. Työterveyslaitos

Yhteystiedot

Annukka Tapani, yliopettaja

Tampereen ammattikorkeakoulu

annukka.tapani@tuni.fi

0504072580

ORCID: 0000-0001-6274-7028