

Stress free area, aistiystävällinen opettajainhuone -pilotti.

Maailman ensimmäinen Stress free area -, aistiystävälliseen suunnitteluun perustuva opettajainhuonepilotti.

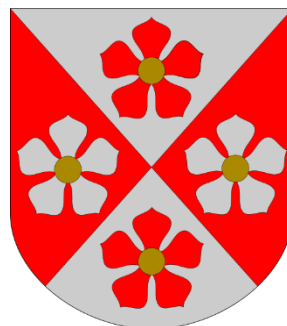
Työsuojelurahasto on osallistunut hankkeen rahoittamiseen.

Helsingissä 31.12.2016

Margit Sjöroos
Konseptisuunnittelija,
Stress free area® , Conbalance Oy



Vääksyn Yhteiskoulu



Asikkalan kunta



Sisällysluettelo

- 1.Lähtötilanne kohdeorganisaatio ja syyt hankkeen käynnistämiseen
- 2.Hankkeen kuvaus, tavoitteet ja merkitys hakijalle ja soveltajalle/asiantuntijalle
3. Hankkeessa sovellettu tutkimus ja asiantuntija
- 4.Hankkeen toteutuminen ja eteneminen
5. Hankkeen tulokset, hyödyt ja vaikutukset
6. Hankkeen arviointi ja mahdolliset jatkotoimenpiteet
7. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä
8. Hakija ja ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot

1.Lähtötilanne kohdeorganisaatiossa ja syyt hankkeen käynnistämiseen

Vääksyn Yhteiskoulussa on vuosina 2014-2016 toteutettu Opetushallituksen rahoituksella Stress free area®-pilotointi oppilastiloissa, 1.kerroksen sisääntuloaulassa ja 2 luokassa. Vääksyn yhteiskoulussa on myös ollut tarve opettajien muuttuneen työn sekä henkilökunnan lisääntymisen vuoksi uusia opettajanhuonetta. Nämä kaksi, kehittää opettajahuonetta aistiystävällisellä konseptilla ja uusia Vääksyn Yhteiskoulun opettajahuonetta löysivät toisensa helposti.

Vääksyn Yhteiskoulu, Koulukuja 2, Asikkala Vääksyn Yhteiskoulu koostuu yläkoulusta (luokat 7-9) ja lukiosta. Yläkoulussa on noin 300 oppilasta ja lukiossa noin 170 opiskelijaa. Koulut toimivat yhteisissä tiloissa ja useimmat koulumme opettajista toimivat kummassakin koulussa.

Kaikkiaan koulussa on 34 opettajaa ja 2 koulukäynninohjaajaa, koulukuraattori ja koulupsykologi ja kouluterveydenhoitaja. Heidän lisäksi koulumme ja oppilaiden sekä opiskelijoiden viihtyvyydestä huolehtivat koulusihteeri, keittiöhenkilökunta, siistijät ja kiinteistöhoitaja-vahtimestari.

Peruskoulun jälkeen Vääksyn Yhteiskoulu tarjoaa hyvät mahdollisuudet II-asteen lukiokoulutuksen suorittamiseen. Lukioon on otettu vuosittain noin 60 lukio-opiskelijaa ja heistä noin 20-25 otetaan erillisen haastattelun perusteella lukion ilmailulinjalle. Ilmailulinja on tarkoitettu motivoituneille nuorille, joiden tavoitteena on liikennelentäjän, sotilaslentäjän tai lennonjohtajan ammatti.

Vääksyn Yhteiskoulun lukio on ensisijaisesti yleissivistävä lukio, joka tarjoaa hyvät mahdollisuudet lähteä opiskelemaan eri oppiaineita korkeakouluun tai yliopistoon.

Conbalance Oy/ Margit Sjöroos on kehittänyt aistiystävällisen suunnittelun, termin ja suunnittelukoulukunnan 2000-luvun alussa. Demo oli 2004, hän on edelleen ainoana maailmassa. Stress free area –konseptilla toteutettiin ensimmäinen oppimisympäristötila vuonna 2009 Siltamäen ala-asteella. Ensimmäinen oppimisympäristöpilotti tehtiin vuonna 2009 Siltamäen ala-asteelle, jonka jälkeen sitä on sovellettu oppimisympäristöissä, luokka-, aula- ja oppilaiden tiloissa, mm Soukan koulussa, Aurinkovuoren koulussa, Vääksyn Yhteiskoulussa, Haukiputaan lukiossa, Vuosaaren ala-asteella jne. sekä mm. Helsingin kaupungin nuorisotalojen suunnittelussa (Roihuvuoren nuorisotalo 2013-2014 ja Kannelmäen nuorisotalo 2014-2015). Ensimmäinen Stress free area® -pohjainen –päiväkoti avataan 3.2.2016 Helsingin Vallilassa (Päiväkoti Ankkalampi).

Konsepti on tehnyt yli 12 vuotta tutkimusyhteistyötä mm Työterveyslaitoksen, Aalto yliopiston, Jyväskylän, Tampereen ja Helsingin Yliopistojen kanssa ja tutkimusyhteistyö jatkuu. Tällä hetkellä se tekee mm Opetushallituksen tukemana pilottia Vääksyn yhteiskoulun yläasteelle ja lukioon aulatiloihin ja luokkiin. Lisäksi se on saanut useita innovaatiopalkintoja. Konseptilla on saatu hyviä tuloksia viihtyvyyteen, psykosomaattisiin oireisiin ja jaksamiseen.

Oppimisympäristöjä on kehitetty ja tutkittu 2000-luvulla runsaasti ja niihin panostetaan edelleen, mikä on hyvä. Oppimisympäristöissä kuitenkin vähemmälle huomiolle on jäänyt opettajien työn ja työtilojen sekä niiden antamien mahdollisuuksien kehittäminen ja tutkiminen.

Opettajien työtilanne on kohdannut monia haasteita 2000-luvulla: tapakulttuurin höltyminen, narsististen toimintatapojen lisääntyminen, monikulttuurisuus, somekanavien ja teknologian lisääntyminen pedagogiikassa ja myös häiriönä tunnilla, oppilaiden häiriökäyttäytyminen ja keskittymishäiriöiden lisääntyminen, oppilaiden masennuksen lisääntyminen sekä uusien opetussuunnitelmien ja opetusmenetelmien tulo.

OAJ tutki jäsenistönsä jaksamista kyselyllä syksyllä 2014. Vastauksia saatiin lähes 1350. **Stressiä ja väsymystä** on opetuslalla enemmän kuin muilla aloilla. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi, ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

Kolmasosa opettajista kokee työn aiheuttamaa stressiä ja yli kolmannes tuntee itsensä poikkeuksellisen väsyneeksi. Nuorista alle 30-vuotiaista lähes puolet on erittäin tai melko usein poikkeuksellisen väsynyt. Työuransa keskivaiheilla olevat 41–60-vuotiaat arvioivat työkykynsä selkeästi heikommaksi kuin muut ikäryhmät. Samassa ikäryhmässä on myös eniten työstressiä ja väsymystä.

Opettajien ammattijärjestön OAJ:n mukaan opettajat kokevat kiusaamista tuplasti enemmän kuin muut kuntien työntekijät. Kouluissa ja päiväkodeissa kiusaajina ovat paitsi työkaverit, usein myös oppilaiden vanhemmat.

Sjöroos on luonut ja hänen tavoite Stress free area® -konseptillaan on tehdä monialaisia, moniaistisia hyvinvointia tukevia tila- ja ympäristökokonaisuuksia yksityiskohtineen. Hän yhdistää tiimissään tila- ja sisustusarkkitehtuuria näyttämötaide-, musiikkitiede, sosiaalitieteitä, psykologiaa sekä aivo- ja aistitutkimukseen. Sjöroos : "Voisimme tukea ihmisten hyvinvointia aivan eri tasolla kuin teemme fyysisillä ympäristöllä. Tiettyt ulkoiset aistiärsykkeet luovat meille negatiivista stressiä ja aiheuttava mm. ylikierrosta amygdalassa, mantelitumakkeessa, mikä taas lisää skitsofreniaa, masennusta, ahdistusta ja aggressiokäyttäytymistä.

Missioni on saada aistiystävällistä suunnittelua oppimisympäristöihin, kasvattajille sekä lasten ja nuorten tiloihin, jotta kasvaisi vähitellen aistitietoisempi, stressitaitosempi sukupolvi Suomeen ja maailmaan. Kirjoitin myös vuonna 2010 kirjan myötätunnosta. Myötätuntoinen sisäinen maailma yhdistettynä aistiystävälliseen ulkoiseen on hyvinvoinnin pohja ja alusta, jossa on tilaa oppimiselle ja kohtaamiselle"

Tavoite oli tällä kehityshankkeella luoda demovaihe ja kartoittaa tekijöitä, joilla voitaisiin luoda varsinainen pilotti 2017 opettajahuone – pilottiin. Luoda yhdessä maailman ensimmäinen aistiystävällistä suunnittelua hyödyntävä opettajainhuone, joka alkaisi tällä demovaiheella tähdäten varsinaisene pilottiin. Stress free area – aistiystävällisessä opettajahuoneessa fyysisen ympäristöjä digitaalinen jakamisalusta olisi suunniteltu aistiystävällisyyttä hyödyntäen, todellisemmin käyttäjäystävällisesti ja jossa opettajat voisivat työtilanteensa ja päiväkohtaisesti säädellä ominaisuuksia.

Ydinkysymykseksi muotoutui: Miten opettajien palautuminen, omaa jaksamista ja toisaalta pedagogisten menetelmien jakamista voisi tukea opettajain huoneen fyysisen ja digitaalisen ympäristön suunnittelulla?

Aihetta ei ole aiemmin demottu, pilotoitu eikä tutkittu. Demovaihe ja siihen liittyvä tutkimus avaisi ensimmäiset askeleet kohti pilottia ja konseptointia, joilla voitaisiin levittää tietoa ja mallintaa aihetta pidemmälle. Aihe on globaali ja aistien, aivojen sekä co creation –menetelmien sisällöt ovat kulttuurista riippumattomia, joten tuloksilla olisi vaikutusta koko opetusalan kenttään maailmassa.

Jyväskylän opettajan koulutuslaitos ja Jyväskylän Yliopistossa/ Mikko Vesisenaho on tehnyt useita vuosia tutkimusta ja monialaisesti yhdistää eri alojen näkökulmia tutkimuksissaan. Hän on myös toiminut itse opettajana. Vesisenaho on tehnyt useamman vuoden yhteistyötä Sjöroosin kanssa sekä tutkinut lukuisissa tutkimuksissa ja projekteissa uusia pedagogisia keinoja ennakkoluulottomasti, hänen näkemyksensä on "Ajattele isosti - kokeile rohkeasti". Tavoitteena on uudistaa oppimista ja opetusta

ennakkoluulottomasta yhteistyökumppanin kanssa. Tärkeä perusta on toiminnan ilmiömäisyys ja tutkimukseen perustuvuus, ja toiminta yhdessä koulujen kanssa.

Vääksyn yhteiskoulun hankkeeksi kaavailtiin 15000 EUR oma rahoitusta ja 15000 EUR TSR-kehitysrahaa, mutta Asikkalan kunta päätti oma rahoituksen osuudeksi 5000 EUR, joten TSR-kehitysraha haettiin 5000 EUR. Budjetti mahdollisti demotilan perustamiseksi sekä Jyväskylän Yliopiston OKL-tutkimuksen 7 henkilölle eli opettajalle. Oli selvää jo alussa ja siitä myös keskusteltiin vuonna 2015-2016 kaikkien osapuolten kanssa, että kehitysvaihe pohjaisi seuraavaa vaihetta eli varsinaista pilottia, ja että olisi tarve lisäsuunnittelulle sekä laajemmalle tutkimukselle.

Opettajien kanssa kerättiin toiveita opettajahuoneeseen ja ne listattiin seuraavasti.

1. Opettajat toivoivat selkeämpää jakoa työpisteiden ja ryhmätöiden välillä sekä monipuolisempia tiloja ryhmä- ja yksityistyöskentelyyn.
2. Lisäksi toivottiin, että vapaan keskustelun ja palautumisen tiloja suunniteltaisiin sisustuksen keinoin selkeämmin.
3. Valaistus koettiin puutteelliseksi, osin hämäräksi ja osin eri paikoissa kuin oli tarve.
4. Melu ja häly koettiin ongelmaksi, joten akustiikkaan toivottiin parannuksia.
5. Sisustukseen toivottiin myös viihtyvyyttä ja tyyllistä eheyttä.



Opettajien demonurkkaus ennen tilamuutosta

2.Hankkeen kuvaus, tavoitteet ja merkitys hakijalle ja soveltajalle/asiantuntijalle

Kehityshanke on demovaihe, joka johtaa ja tähtää varsinaiseen pilottiin. Demovaihe on tärkeä, jotta pilottiin saataisiin tarvittavia tietoja. Itse pilotti olisi tuotteistus- ja konseptointivaiheen ydin ja se avaa uusia näkökulmia opettajainhuonesuunnitteluun ja -käyttöön, tilatutkimukseen ja aistiystävällisen suunnittelun mahdollisuuksiin eripituisissa viipymisissä palautumisen ja jaksamisen näkökulmasta sekä laajemmin hyvinvoinnin ja toiminnallisuuden, uusien oppimismenetelmien kannalta työyhteisössä.

Suunnittelulle demovaihe tuo uusia käyttäjäkehittämiskokemuksia ja tuloksia. Lisäksi tulee ideoita digitaaliseen suunnitteluun, työyhteisön keinojen jakamiseen ja kehittämisideoita aistiystävällisyyden käyttöön digitaalisessa suunnittelussa.

Tutkija-asiantuntijoille: avata uusia näkökulmia tutkimusaiheiksi tulevaisuudessa, profiloitua opettajien työtilojen, ammatillisen jakamisen ja hyvinvoinnin yhteyksiin. Tutkijat profiloituvat uusien nousevien menetelmien ja niiden vaikuttavuuden ja tulosten arvioinnissa.

Toimitila- ja oppimisympäristötutkimustuloksia ja –kokemuksia haluttaisiin nyt tuoda opettajainhuoneen työympäristön, fyysinen ja digitaalinen, kehittämiseen. Aihe kiinnostaa kouluyhteisöä opettajien hyvinvoinnin ja pedagogisten jakamisten keinojen kehittämisen näkökulmasta, tutkijoita uusista tutkimusnäkökulmista ja tietojen viestimisestä tutkijoille ja koko oppimiskentälle, suunnittelijoita kehittymään yhä enemmän aisti- ja käyttäytymistutkimuksen soveltamisessa ja toteutuksessa suunnittelutyössä.

3.Hankkeessa sovellettu tutkimus ja ulkopuolisen asiantuntija

Kehityshankkeessa ytimenä oli Stress free area® -konsepti ja sen luoma aistiystävällinen suunnittelu, joka on ainoa laatuaan maailmassa. Stress free area® -konseptin demo oli vuonna 2004 ja sitä on sovellettu lukuisille eri toimialoille. Ensimmäinen oppimisympäristöpilotti tehtiin vuonna 2009 Siltamäen ala-asteelle, jonka jälkeen sitä on sovellettu oppimisympäristöissä, luokka-, aula- ja oppilaiden tiloissa, mm Soukan koulussa, Aurinkovuoren koulussa, Vääksyn Yhteiskoulussa, Haukiputaan lukiossa, Vuosaaren ala-asteella jne. Konseptilla on tehty myös nuorisotaloja mm. Helsingin kaupungin nuorisotaloja; Roihuvuoren nuorisotalo 2013-2014 ja Kannelmäen nuorisotalo 2014-2015.

Ensimmäinen Stress free area® -pohjainen –päiväkoti avattiin 3.2.2016 Helsingin Vallilassa (Päiväkoti Ankkalampi). Tähän hyvänä ja loogisen kehitysaskeleena on Stress free –opettajainhuone –demo ja sen tuoma

mahdollisuus pilottiin. Kun saimme kehitysrahaa Työsuojelurahastosta keväällä 2016 5000 EUR, saimme sillä ensiaskeleen kohti pilottia ja tuotettua demotilan Vääksyn Yhteiskoulun opettajainhuoneeseen.

Stress free area® -konsepti on tehnyt yli 12 vuotta tutkimusyhteistyötä mm Työterveyslaitoksen, Aalto yliopiston, Jyväskylän, Tampereen ja Helsingin Yliopistojen kanssa ja tutkimusyhteistyö jatkuu. Tällä hetkellä se tekee mm Opetushallituksen tukemana pilottia Vääksyn yhteiskoulun yläasteelle ja lukioon aulatiloihin ja luokkiin.

Konsepti on saanut innovaatiopalkintoja:

- Suomen Messut: Innovaatiopalkinto (2004)
- Nuorkauppakamari: Tuottava Idea kunniaininta (2005)
- Real Estate Award, maailman 3.paras toimistokonseptin kehittäjä, NCC-konseptin osana (2008)
- Spondan vuoden kohde (2011)
- Lifestyle routes – Think Ink – innovaatiokilpailun finalisti 2016
- Stress free area®-opettajahuone – aistiystävällinen opettajahuone – pilotti, Hunded, 100 koulua, sata ideaa 2016

Konseptilla on saatu hyviä tuloksia viihtyvyyteen, psykosomaattisiin oireisiin ja jaksamiseen.

Stress free area® -aistiystävällinen suunnittelu™-oppimisympäristöpilotit vuodesta 2009:

- Siltamäen ala-aste, Stress free luokka, Helsinki, 2009
- Soukan koulu, Espoo, 2009-2011, opetus alkoi 01/2012
- Aalto Yliopiston päärakennuksen luokkatila ja aulatilat, Espoo, 2010
- Aalto Yliopiston Ylioppilaskunnan hallintotilat, Espoo, 2010, AYY palvelutilat Espoo ja Helsinki 2010
- Aalto ACSI –kesäleiri Espoo, Helsinki, 2010, 2011, 2012
- Aalto Yliopiston sähkötekniikan tiedekunnan luokkatiloja, innovaatiotila, Espoo, 2011
- Haukiputaan alakoulu ja lukio, Oulu, 2012
- Tulevaisuuden luokka, Piikkiö, 2012-Dickursby, Vantaa, 2013
- Vuosaaren ala-aste, Helsinki, 2013-
- Asikkalan peruskoulu, erityiskoulu ja Nuorisotalo 2013-
- Tutkimus mm Tampereen yliopisto, Aalto Yliopisto, RYM SHOK, Jyväskylän Yliopisto
- Aalto Yliopiston oppimisympäristötyöryhmän asiantuntijajäsen 2010
- Laurea IFM Summer School 2011, 2013
- Helsingin Nuorisoasiainkeskus Roihuvuoren Nuorisotalo 2014, Kannelmäen nuorisotalo 2015
- Vääksyn yhteiskoulun aula- ja 2 luokkaa: 2014-, Opetushallituksen tukema
- Päiväkoti Ankkalampi Vallila 2015-, avajaiset 3.2.2016

- Myötätuntoinen Vanhemmuus –paikallisyhdisten: Viikki, Aviapolis, Kouvola, Lauttasaari, Tammisalo-Herttoniemi, Herttoniemen ranta - yhteistyö, MLL Uudenmaanpiiri
- Vääksyn Yhteiskoulu, Stress free opettajainhuone, demotila, Työsuojelurahaston kehityshanke 05/2016-11/2016

Tulokset Stress free area@ -konseptin/ aistiystävälinen™ - suunnittelu(toimitila- ja oppimisympäristötutkimuksista:

- Tulokset mm TOTI-, toimitila-, innovaatiotila- ja oppimisympäristötutkimukset vuosina:2004-2015
- Perustoimisto vrs aistiystävälinen työympäristö
Psykosomaattiset oireet vähenevät (kuten silmien kirvely, kurkun karheus, päänsärky)
- Yksityinen työ parani
- Yhteisöllisyys parani
- Luovuus lisääntyi
- Viihtyvyyttä lisääntyi
- Negatiivisen stressin tunne väheni
- Aggressiivisuus väheni
- Vierailijoita ja asiakkaita kävi enemmän
- Kokivat omaksi tilakseen (sitoutuminen parani)
- “Syntyi paljon luovia keskusteluja”
- “Rauhallinen ja iloinen” –oppimisympäristö

Tutkimukset mm.:

Teknillinen Korkeakoulu: 3rd generation business park 2007

Tampereen Yliopisto, Käyttäytymistieteiden laitos, Turvallista rauhattomuutta 2013

Työterveyslaitos, TOTI, 2010-2013

Metropolia: Monen polven yhteistyö (nuorisotalo-tutkimus) 2015

Vääksyn yhteiskoulu: Stress free opettajainhuone, Vääksyn Yhteiskoulu, Työsuojelurahaston kehityshanke 05-11/2016, yhteistyössä Jyväskylän Yliopiston opettajainkoulutuslaitoksen kanssa. Hanke on myös osa kansainvälistä HUNDRED – sata koulu, sata ideaa – hanketta.

Hankkeen tutkimuskumppani on Jyväskylän Yliopiston Opettajankoulutuslaitos (OKL) dosentti FT Mikko Vesisenahon johdolla. Vesisenaho on erikoistunut opetusteknologiaan sekä myös kehittänyt menetelmiä stressimittauksen ja hyvinvoinnin kehittämiseen oppimis- ja innovaatiotiloihin liittyen. Vesisenaho tiimeineen on toiminut myös Jyväskylän yliopiston Agora Centerissä.

Vesisenahon tutkimusalat ovat: Tieto- ja viestintäteknologia ja oppiminen, pelillinen oppiminen, oppimistilat ja hänen viimeisimmät tutkimushankkeet ovat:

-Henkilökohtaiset ja pienyhteisölliset oppimisympäristöt suuressa lukiossa - Pientä suuressa (2014-2016), Jyväskylän koulutuskuntayhtymä & OPH (tutkimusosan johtaja)

- Lasten sivut sinne missä lapsetkin (2014-2016), OKM (johtaja)
- Lasten asialla (2013-) (johtaja), Oikeusministeriö, Lapsiasiavaltuutetun toimisto
- Pelit oppimisympäristönä - FUN (2012-2014), TEKES (johtaja)
- eEducation - yliopisto-opetuksen kehittämishanke (2014-2015), Jyväskylän yliopisto (pedagoginen koordinaattori & tutkimuskausitutkija)
- Pelipedagogiikka ja portfolio-oppiminen (2014-2016), Helsingin kaupunki & OPH (tutkija)
- Sisäympäristö RYMSHOK (2011-2015) (tutkija)

<https://www.jyu.fi/edu/laitokset/okl/henkilosto/vesisenaho-mikko>

Vesisenahon työryhmä:

Minna Silvennoinen, väitellyt kognitiotieteistä, Jyväskylän Yliopisto
kognitiotieteet

Tuula Nousiainen, tutkijatohtori, Jyväskylän Yliopisto, Agora Center, Agora Game laboratory

4.Hankkeen toteutuminen ja eteneminen

Hanketta alettiin pohjata neuvotteluilla kunnan, koulun ja Työsuojelurahaston Mikael Saarisen kanssa keväällä 2015. Keväällä 2016 päätettiin hakea kehitysavustusta. Työsuojelurahasto päätti tukea Stress free area – aistiystävällinen opettajahuonetta kehitysavustuksella 2016 toukokuussa. Toukokuussa aloitettiin Stress free area, aistiystävällinen opettajainhuone - pilotti. Maailman ensimmäinen Stress free area - aistiystävälliseen suunnitteluun perustuva opettajainhuone pilotti.

Keinoina aistiystävällisessä Stress free area® -tilasuunnittelussa: horisontaali- ja vertikaaliakustointi, aivotaajuuspohjaiset äänimaisemoinnit (säädeltävyys), valaistus (teho, värilämpötila, säädeltävyys, sijoittelu), perifeerisen näkökentän suojaaminen, tilan jaksottaminen, kuten yksityiset ja ryhmätilat sekä siirtymätilat, värit ja niiden vaikutus yhdessä muiden aistiärsykkeiden kanssa, sommittelun ja muotokielen vaikutus. Ja miten kaikki edellä mainitut vaikuttavat yhdessä, moniaistisesti, ns kumulatiivisesti jaksamiseen, palautumiseen, tilan käyttöön ja työssä viihtymiseen.

Tavoite oli myös kerätä ideoita tuotteis- ja konseptointivaiheeseen, jossa käsiteltäisiin teemaa ”Uudet jakamisen ympäristöt ” sekä minkälainen on fyysisen ja digitaalisen ympäristön rooli palautumisessa lyhyessä tauossa tai pidemmässä viipymisessä tilassa (1- 2 h) sekä niiden rooli pedagogisten keinojen jakamisessa.

Kehitysprojekti 04/2016-09/2016 tavoitteena on tämän kehitysprojektin jälkeen hakea tuotteistusrahaa tuotteistamiseen ja konseptointiin sekä mallintamiseen sekä mahdollisesti myös lisätutkimukseen.

Kehittämiskohteiden määrittely: ydin haasteiden (ongelmien) määrittely, keinojen ideointi henkilökunnan ja opettajien kanssa. Co creation työpajoja

henkilökunnan ja asiantuntijoiden kanssa, asiantuntijoiden pohjustuksia aiheeseen, haastatteluja, tausta-aineiston lisäkeräämistä 05-08/2016.

Suunnittelua edelsi ennakoiva pohjatyö: kehittämisalueiden suunnitteluratkaisujen linjaus ja yksilöinti tehtiin 05-08/2016. Prosessissa käytettiin hyödyksi aikaisempia tutkimuksia liittyen Stress free area® -konseptiin sekä toimitilasuunnitteluun ja lisäksi myös Vääksyn yhteiskoulun opettajien keräämiä toiveita opettajahuoneen suunnitteluun ja sisältöön.

Ideaksi kiteytyi demotilanteissa ideoiden testaus ja kehittäminen yhdessä henkilökunnan kanssa, valinta mitkä voisivat olla jatkossa painopisteet. Etenemistavaksi tuli tutkia aistiystävällisyyden vaikutuksia ja demota sekä kehittää esimerkein ja kokeiluun kehittämiskäytäntöjä opettajaintötilan luomisen tueksi, kuten äänimaisemointi, taajuuspohjaiset äänimaisemoinnit, valaistustilanteiden testaus, erilaisten akustisten tilanteet ja digitaalisen alustan sisällön kehittäminen.

Rakensimme 2 eri tutkimustilannetta ns demotilaan Vääksyn yhteiskoulun opettajahuoneen tähän varattuun tilaan osaan elo-syyskuussa 2016.

Tiedustelimme vapaaehtoisia, joita olisi löytynyt runsaasti tutkimukseen, mutta budjetin rajallisuus antoi mahdollisuuden tiettyyn määrän stressimittareita sekä työtunteja, joten jouduimme rajaamaan tutkittavien määrän. Vapaaehtoisille annettiin ohjeet sekä Firstbeat technologies -mittarit sekä myös ohjeistettiin päiväkirjan pitämiseen ko.kaudella.

Elokuussa alettiin rakentaa demotilaa. Vääksyn Yhteiskoulussa rakennettiin yläkoulu- lukion opettajanhuoneeseen Stress free area -konseptin mukainen tilaosio osaksi opettajainhuonetta. Demo on osana Aistiystävällinen opettajanhuone -kehittämishanketta. Jyväskylän Yliopiston Opettajakoulutuslaitos dosentti Mikko Vesisenähdellä johdolla tutkittiin tilan hyödyntämisen vaikutuksia opettajien hyvinvointiin.

Opettajien hyvinvointimittaukset toteutettiin elo-syyskuussa 2016 kahtena kolmen vuorokauden pituisena jaksone keskellä työviikkoa (tiistai- ja keskiviikkona). Mittalaitteina oli käytössä Firstbeat Bodyguard 2 -mittalaitteet, joissa kehon toiminta analysoidaan sykeväli-mittauksen (HRV) avulla. Osallistujat täyttivät kelloaikoihin sidottua päiväkirjaa päivittäisistä toiminnoistaan mittaajakauden aikana. Osallistujat asettivat omat tavoitteet jaksoille ja syöttivät taustatiedot mittauksia varten.

Tulokset analysoitiin Firstbeatin Hyvinvointianalyysilla.

Ensimmäinen mittausväli ja päiväkirjan pitäminen oli ajanjaksolla 30.8.-1.9., jossa ensimmäisenä tiistaina ei käytetty kirkasvaloja ja keskiviikkona ja torstaina käytettiin.

Toinen mittaus- ja päiväkirjan kirjoittamisväli oli ajanjaksolla 13.-16.9., jossa tilaan tuotiin lisää sisustuksellisia, stress free -elementtejä mm värejä, mm akustopaneeli ja mattoja kautta. Ne toivat samalla myös lisääkustointia tilaan muuttaen tilan kaikuisuutta ja pehmensivät myös pois mm askeläänet, kopinat sekä myös vähensivät äänien etenemistä. Tilaan tuotiin myös tabletti, josta pystyi valitsemaan 4 erilaista äänimaisemointia. Äänimaisemat oli suunniteltu ja tuotettu tilaan ja tilakokonaisuuteen sekä tähän tutkimukseen, joten niitä ei voi suoraan käyttää muussa tilassa. 2 äänimaisemasta oli tehtyä erityisesti rentoutumista 2 vireystilan ylläpitoa varten. Jälleen opettajilla oli firstbeat techologies-mittarit sekä pitivät päiväkirjaa.

Ensimmäisellä jaksolla elokuu-syyskuussa

- tiistaina ei tullut oleilla Stress free -tilassa,
 - keskiviikkona ja torstaina tuli viettää aikaa Stress Free -tilassa mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman paljon.
- Kertaoleskelun pituudeksi suositeltiin vähintään 5-10 minuuttia

Stress Free -tila osittain täydentyi tämän jakson aikana

Toisella jaksolla syyskuussa (kaksi viikko myöhemmin)

- tiistaina ja keskiviikkona tulisi viettää aikaa Stress free -tilassa (muuttunut aiemmasta kirjallisesta ohjeesta)
- torstaina ei tulisi oleilla Stress free -tilassa (muuttunut aiemmasta kirjallisesta ohjeesta)
 - jaksolle rohkaistiin viettämään mahdollisuuksien mukaan pidempiä viipymisalueella

Lisäksi tehtiin kyselyitä ja havainnointia tilassa käydessä miten henkilökunta käyttää tilaa. Ilmeni, että aiemmin kyseinen tilan osa oli usein käyttämättä ja suosituimpi oli ns ruokapöydän ääreen kerääntyminen. Tilamuutoksen jälkeen ns stress free -demotilaan kerääntyy aamuisin henkilökunta käynnistämään päivää ja viihtyvät siellä myös päivän aikana enemmän kuin ennen ennen tilamuutosta. Tilan käyttö on siis lisääntynyt tultuaan Stress free demotilaksi.

Syksyllä Asikkalan kunta panosti yhteistyössä tämän kehityshankkeen kanssa myös laajemmin koko opettajahuone-tilan kattovalaistuksen ja akustoinnin muutokseen, rakentamalla paremmin akustoivan alakaton opettajahuonetilaan sekä samalla myös tuottaen uudet kattovalaisimet tilaan.

Koko kehityshankkeen ajan käytiin tiivistä vuoropuhelua opettajien, rehtorin, teknisen toimen, HUNDRED-hankkeen, erilaisten opetusalan toimijoiden sekä

suunnittelijoiden kesken. Vääksyssä vieraili mm Opetushallituksen edustajia syyskuussa 2016.

Tavoite on, että demotilan palautteen jälkeen siirrytään pilotointiin. Pilotointi tehtäisiin Vääksyn Yhteiskoulussa sekä lisäksi alkaisimme konkreettisesti kehittää jakamisen, digitaalisen alustan (digitaalinen aistiystävällinen suunnittelusovellus sekä sisältö co creation –menetelmin) . Pilotointiin liittyy tilasuunnittelu -mallin luominen, teoreettinen kehys sekä konseptointi. Konseptointiin, tutkimukseen ja mallin luomiseen tarvittaisiin lisärahoitusta ja sitä kartoitetaan, voisiko mm hakea Työsuojelurahaston tuotteistusrahaa sekä kumppaneita.

Vuoden 2016 haimme myös osaksi HUNDRED-hanketta. Keväällä 2016 tuli tieto, että Stress free area® -hanke voisi päästä ehkä osaksi opettajahuone-osiota HUNDRED:ssa. Teimme uuden hakemuksen syksyllä 2016 ja pääsimme mukaan HUNDRED- sata koulua, sata parasta kouluideaa marraskuussa 2016,. HUNDRED-hanke tiedotti projektistamme joulukuussa 2016 hundred.org -nettisivuillaan. Hundred on vuoden 2017 Suomen 100-vuotisjuhlavuoden hanke, jossa on mukana mm Opetushallitus, Supercell, DNA ja BBC:

Hundred-hankkeen kanssa koordinoimme myös viestintää ja tiedotusta, siten hanketiedotuksesta tulee suurin osa syksyllä 2017. Pohjustamme samalla demovaiheen ja kehitysrahoituksella pohjattua pilotointia vuodelle 2017. Olemme jo saaneet kumppaniksi useita alan toimijoita.

Lisäksi Jyväskylän Yliopisto raportoi ja kertoi yhteistyöstä, mm . Ruusuapuiston Uutiselle Digitalisaatio ja oppimistilat – artikkelilla. Viestintä jatkuu vuonna 2017 oman viestinnän ja mm HUNDRED-hankkeen kautta.

Demotila on toiminut inspiraationa ja pohjana varsinaiselle Stress free – opettajahuone –pilotille, joka tehdään vuonna 2017. TSR-rahoitteinen kehitysvaihe sekä siihen liittyvä demotila on jo nyt herättänyt kiinnostusta ja yhteydenottoa eri puolella Suomea sekä ulkomailla. Hankkeesta on kerrottu haastatteluissa (mm YLE) sekä seminaareissa ja luennoilla. Hankkeelle on varattu oma nettisivut sekä valmisteltu visuaalinen ilme. Hankkeen päästyä HUNDRED-hankkeeseen olemme yksi sadasta kouluideasta maailmalta, sen viestintäaikataulua muutettiin ja viestintä nivotaan HUNDRED-hankkeen viestintään, siihen yhdistäen ja aikatauluttaen. Joulukuussa 2016 Hundred loi omat sivut Huomisen opettajahuone – teemalla tälle Stress free area® opettajahuone-hankkeelle.

HUNDRED-viestintä on vuonna 2017 ja sen lautta lanseerataan myös Stress free area - aistiystävällinen-opettajahuone- omat nettisivut sekä kaikki osalliset pitävät mm blogoja. Lisäksi hankkeesta on tiedotettu ja tiedotetaan yhteistyötahoille, opetusallalla ja medialle. Koko hankkeen osallisia hyödynnetään viestinnässä, suunnittelijoiden, työryhmän sekä sidosryhmien viestintäkanavia, sähköisiä, some jne. Lisäksi pidetään HUNDRED-yhteistyössä tilaisuuksia, jossa kerrotaan hankkeesta.



Tilamuutoksia kerrotaan usein kuvin vaikka tila on aina moniaistinen kokemus ja kuva vain visuaalinen kokemus. Tässä kuvassa on demonurkkaus tilamuutoksen vaihe 1:ssä. Siinä näkyvät mm kirkasvalo ja akustointi – muutokset seinä, katto ja tekstiilimatto sekä kirkasvalo. Demotilaan on tulossa vielä kuvan oton jälkeen tabletti ja sen 4 erilaista studiossa tuotettua äänimaisemointia

5.Hankkeen tulokset, hyödyt ja vaikutukset

Tutkimuksessa tutkittiin demotilassa mitä voidaan olettaa lyhyellä altistusajalla, esim välitunti (15 minuuttia) tai pidemmällä viipymisellä 1- 2 tunnin työskentely Stress free area® -opettajainhuonetilassa. Demotilassa hyödynnetään eri aistitilanteita ja seurataan opettajien arkea mm havannoiden, opettajien tekemin päiväkirjoin sekä First Beat Technologies –stressimittarein. Demotilassa ja siihen liittyvässä käytössä seurattiin eri aistiärsykkeiden (valaistus (valoteho, valonväri jne), äänimaisemat sekä värit, muodot ja yhteisvaikutus) vaikutusta palautumiseen, työssäjaksamiseen, viihtyvyyteen sekä vireystilaan.

Alustavia johtopäätöksiä mittauksesta (erit. 3 tapausta)

Alustava tutkimuksen ja mittausken johtopäätös on, että oleskelu Stress free area konseptin mukaisessa tilassa saattaa edistää palautumista työaikana, erityisesti jos henkilö oleskelee siellä useita kertoja päivässä. Pilotti on kuitenkin liian pieni että johtopäätöksiä voisi vetää. Lisäksi oli haaste vielä tilankäytössä. Käyttäjille tulisi olisi enemmän opastusta ja ohjausta miten tilaa käytetään. Osa muisti paremmin hyödyntää mm erilaisia äänimaisemointia, osa ei muistanut arjessa. Jatkossa on hyvä resursoida lisää opastukseen.

Pidemmät oleskelujaksot tilassa näkyivät palautumisena, mutta palautuminen ei näkynyt systemaattisesti kaikissa tilanteissa, kun henkilö oleskeli ko. tilassa. Huomioitiin myös että muunlainen rentoutuminen työpäivän aikana edistää palautumista. Jos työpäivä on kiireinen, ei palautumista välttämättä tapahdu, vaikka henkilö oleskellisikin ko. tilassa tai jos henkilöllä on muuten kuormittava elämäntilanne. Kiinnostavaksi kysymykseksi jäi, että jos aistitietoa ja siihen liittyvää tilan käyttöä voisi jakaa enemmän, saataisiko enemmän tietoa miten aistitilanteet, tilan käytön eri elementit vaikuttavat ja siten tarkempaa palautumista tukevia tietoa. Jatkossa kannattaa panostaa työtunteja enemmän hankesuunnitelmassa tilankäytön ohjaukseen ja myös vaikkapa tekstiviestimuistutuksella.

Työhön liittyvät stressitekijät

Opettajat kuvasivat asioita, joita kokevat negatiivisesti stressaavaksi nykytyössään. Samankaltaisia on tullut esiin OAJ 2014 –tutkimuksessa . Näitä olivat:

1.Melu (5/7 opettajaa)

2.Kiire ja tiukat aikataulut (4/7)

3. Muutokset työssä; sähköiset yo-kirjoitukset ja uusi opetussuunnitelma

4. Välituntivalvonta mm. vastuu

5. Kuormittavat ja vaativat oppilasryhmät

6. Tiloihin liittyvät yleisemmin:

6.1. Visuaalinen rauhattomuus

6.2. Tilojen epäesteettisyys

6.3. Tilojen ahtaus

Lisäksi haastatteluissa sekä työpajoissa tuli esiin muun elämän kuin työelämän stressitekijöitä kuten pienet lapset kotona, rakennusprojekti kotona, oma sairaus, oman ajan puute, elämäntilanteen muutos.



**Stress free area® –aistiystävällinen opettajahuone,
demotilan tilamuutoksen kokemus**

Tyytyväiset:

4/7 opettajaa koki kirkasvalon positiivisena 5/7 opettajaa koki tilamuutoksen positiivisena

– Tilamuutoksista positiivisena mainittiin erityisesti matto ja negatiivisena melu

Enemmän muutoksia odottaneet:

3/7 ei kokenut kirkasvalolla olevan vaikutusta tai koki silmien ärsytystä

2/7 ei kokenut tilamuutoksella olevan vaikutusta / ei kokenut muutoksen olleen riittävä (ovat samoja henkilöitä)

Stress free area®-demotila sai paikkansa yhteisössä ja muutos lisäsi ko.tilaosan käyttöä sekä toi uusia näkemyksiä aistiärsykkeiden vaikutuksesta omaan hyvinvointiin, jaksamiseen ja palautumiseen. Demotilasta nousi tutkimuksessa nousi esiin myös , että Stress free area® -suunnittelua olisi haluttu opettajahuoneeseen demoaluetta laajemmin ja käyttää myös vielä useammalla tavalla kuin tässä 1.vaiheessa oli ohjattu. Koska yleisemmin työpäivän aikainen ääniympäristö/melu koettiin haastavaksi, tilaa olisi haluttu käyttää hyvinkin laajasti jatkossa, kuten on tietenkin mahdollistakin.

Viihtyisää opettajainhuoneen tilaa haluttiin siis käyttää myös muuhun, kuin palautumiseen (hyvä paikka myös työskennellä rauhassa). Toisaalta äänimaisemointi koettiin tärkeäksi (demotilassa toteutettu tabletilla ja kuulokkein) ja osa oli sitä hyödyntänyt.

Hiljaisen tilan tärkeys korostui ja osa koki opettajainhuoneen äänitason liian korkeaksi. Tämä saattoi aiheuttaa sen, että palautumistaukoja pidettiin muualla.

Ehdotuksissa tuli esille kokonaan erillisen palautumisen tilan rakentaminen, toisaalta kaivattiin myös työskentelyyn sopivia rauhallisia tiloja (opettajan oppituntien välinen työskentely)

Suurin osa luokkatiloista koettiin epäviihtyisiksi, vaikka muutama olikin jo uudistettu. Haastetta oli myös käytävien melussa ja estetiikassa.

6.Hankkeen arviointi ja mahdolliset jatkotoimenpiteet

Demotilan tuottaminen Vääksyn Yhteiskoululle. Vaihe on alkanut, hanke sai Työsuojelurahastolta 5000 EUR kehitysrahaa, lisäksi kunnalla omarahoitusta 5000 EUR, jolla tehdään demotila sekä ideoita jakamisen digitaaliseen alustaan ja kehityshanke 05/2016-11/2016

Demotilan palautteen jälkeen siirrytään pilotointiin. Pilotointi tehtäisiin Vääksyn Yhteiskoulussa ja sovellus Kilpisen koulussa Jyväskylässä tila-interventio sekä jakamisen, digitaalisen alustan (digitaalinen aistiystävällinen suunnittelusovellus sekä sisältö co creation –menetelmin) . Pilotointiin liittyy mallin luominen, teoreettinen kehys sekä konseptointi. Konseptointiin, tutkimukseen ja mallin luomiseen haetaan Työsuojelurahaston tuotteistusrahaa sekä Hundred-hankerahaa.

Opettajainhuoneen jatkokehitys, seuraava eli pilotointi- ja tuotteistusvaihe:

Opettajien toivomuksia tilamuutokseen jatkosta:

Keittiönurkkauksen kehittäminen Viherseinä / kasveja Akustiikkaa -> melua vaimentamaan tai poistamaan tarjoilua, esim. hedelmiä ,tyylikkää sohvia joissa hierovat selkänojat (ei rumia hierontalaitteita), yleisemmin ergonomiaa

Useampi opettaja ehdotti kahden erillisen tilan ratkaisua;

- Yksi Stress free area konseptin mukainen työtila, jossa voi tehdä töitä ja vähän jutellakin
- Toinen saman tyyppinen tila rentoutumiseen ja hiljaisuuteen, jossa matot, hyvä akustiikka, tms. Mukavuuksia, mahdollisimman hyvin äänieristetty.
- Lisäksi ehdotettiin erityisesti ruokalan ja käytävien kehittämistä. Nämä tilat koettiin epäviihtyisiksi ja meluiksi ja nykyellään stressiä lisääviksi.

Tutkimuksellisia ehdotuksia jatkosta:

Jatketaan tilamuutosten tekemistä laajemmassa mittakaavassa huomioiden mm. ääniympäristö

Yksittäiset viipymät Stress free -tilassa tulisi olla nykyistä pidempiä (15-30-60 min)

Tehdään mittausjakso useammalle henkilölle jotka mitataan viikon seuranta-ajalla ennen tilamuutosta ja sen jälkeen.

Suunnittelun näkökulmasta ehdotuksia jatkosta:

Jatkotutkimus pidemmällä viipymisellä, isommalla tutkimusotannalla ja laajentamalla alue koko tilaan olisi kiehtova eli saada Stress free area® -aistiystävällinen opettajahuone –pilotti toteutumaan. Pilotissa olisi tutkimus, joka tukisi tuotteistusta ja konseptointia. Samalla edettäisiin myös tässä demovaiheessa esiintulleisiin kehityskohtiin ja ideointiin ja saataisiin myös digitaalinen jakamisen alusta tehtyä konkreettiseksi, joka taas voisi ohjata tilan käytön, sen ominaisuuksien hyödyntämisessä ja palautumisen tehostamisessa.

Pilottivaihe ohjeistaisi tilan käyttöä vielä tarkemmin ja yhdistää myös digitaalinen alusta vielä demovaiheen jälkeiseen pilottiin. Kun tila oli nyt demovaiheessa osa suurempaa tilaa (demotila oli osa suurempaa tilaa), joten alueelta kantautui myös demotilaan ääniä, tätä voisi kehittää eteenpäin juuri kehittämällä koko tilan akustointia, jolloin koko meluatasoon voisi vaikuttaa.

Samoin värit, akustointi, kirkasvalo, irtokalusteiden muotokieli ja sommittelu vaikuttavat tilakokemukseen ja siten viihtyvyyteen ja yhtä lailla palautumiseen. Kun koko opettajahuone toteutettaisiin pilotissa, olisi mahdollista luoda erilaisia vyöhykkeitä, eri tunnelmia ja siten syventää tutkimusta ja aistiärsykkeiden vaikutusnäkökulmia.

Nämä ovat myös Stress free area®-ydinajattelunkin mukaisia, kun tilaan saisi eri toiminnallisia vyöhykkeitä erityisominaisuuksineen, se selkeyttäisi tilan käyttöä ja laajentaisi tilankäytön mahdollisuuksia opettajien työssä.



Yleisesti hankkeestam resursseista ja jatkotarpeista:

Vääksyn yhteiskoulun hankkeessksi kaavailtiin 15000 EUR oma rahoitusta 15000 EUR TSR, mutta Asikkalan kunta päätti oma rahoituksen osuudeksi 5000 EUR, joten TSR-kehitysrahaa haettiin 5000 EUR. Tämä budjetin rajaaminen vaikutti luonnollisesti kehityshankkeen laajuuteen ja tehtäisiin asioihin luonnollisesti. Saimme tehtyä kehityshankkeessa tällä rahoituksella tehtyä demotilan ja saimme tutkimusotantaan 7 henkilöä. Suurempi summa olisi mahdollistanut isomman otannan opettajissa ja lisälementtien tuomisen, laajemman demoalueen sekä jatkokehittämisen demotilaan sekä lisäresusreja raportointiin. Raportointi, suunnittelutöitä ja projektitöitä tehtiin nyt talkoina palkatta Conbalance Oy:n toimesta. Olemme alkaneet pilotin valmistelun ja neuvotelleet jo mm huonekalu- ja tutkimuskumppaneita, joita on jo vahvistunut mahdolliseen 2.vaiheeseen eli pilotointihankkeeseen.

7. Viestintä ja yleinen hyödynnettävyys suomalaisessa työelämässä

Hanketta voidaan soveltaa koko opetusalan kansallisella ja kansainvälisellä kentällä. Työsuojelurahasto sekä HUNDRED-yhteistyöt toimivat tässä hyvinä viestinnällisinä kanavina.

Stress free area®- aistiystävällinen suunnittelunäkökulma on Conbalance Oy:n immateriaalioikeudet, mutta aisti- ja aivotutkimuksen tuomat ja demotilanteissa syntyviä kehittämisajatuksia jaetaan avoimesti koko kentällä kehittämään ja innostamaan muita myös miettimään aistiärsykeympäristön vaikutuksia opettajien hyvinvointiin, jaksamiseen ja yhteisöllisyyteen.

Tutkimuksessa on kerätty nyt ensi kertaa mailamassa erilaisia kokemuksia erilaisista aistitilanteista ja niiden vaikutuksesta viihtyvyyteen ja palautumiseen opettajien työssä ja arjessa. Alustavat tutkimukset ja näkökulmat ovat avoimia, tällä demotilalla saimme ideoita jatkokehittämiseen ja mitä tekijöitä syventämällä tulisi lisää tutkimusnäkökulmaa sekä tietoa opettajille miten aistitilanteet sekä kulttuuriset (rentoutumistekniikat, elämän kokonaistilanne) vaikuttavat palautumiseen. Tilamuutoksella voisi työnantaja tukea palautumista ja toisaalta miten työntekijät voisivat itse käyttää ja myös tiedostaa arjen tilanteita sekä niiden vaikutuksia hyvinvointiin, palautumiseen ja viihtyvyyteen. Kyse on kokonaisuudesta, jossa tarvitaan kaikkia, niin fyysisiä, digitaalisia kuin sisäisiä keinoja.

Demovaiheen jälkeisellä pilotilla voisi tukea niin suomalaista kuin kansainvälistäkin opettajakenttää ja samalla antaa tutkimukselle uusia tutkimusaiheita sekä päättäjille ja suunnittelijoille näkökulmia laajempaan hyvinvointi-ajatteluun.

Kehityshanke paneutuu kohtiin.

- organisaation kehittäminen yhteistoiminnassa
- toiminnan, tuotteiden ja palvelujen suunnitteleminen ja johtaminen
- työhön liittyvien tapaturma- ja terveystekijöiden hallinta
- työkykyä ylläpitävän toiminnan kehittäminen
- työyhteisön psykososiaalinen toimivuus
- työelämän suhteet.

Vääksyn Yhteiskoulu koostuu yläkoulusta (luokat 7-9) ja lukiosta.

Hankkeen tavoite oli kehittää keinoja ja välineitä demojen ja työpajojen keinoin opettajainhuonetta palautumiseen, viihtymiseen, jaksamiseen sekä pedagogisen jakamiseen alustaan. Saimme viitteitä ja osoitettuja hyötyä sekä aihioita vaikutuksiin miten moniaistisin, aistiystävällisin keinoin voitaisiin vaikuttaa negatiiviseen stressiin ja vireystilaan opettajaintyötilanteessa.

Vastaavaa hanketta, jossa yhdistyy moniaistinen, aistiystävällinen näkökulma opettajainhuoneen kehittämiseen fyysisessä ja digitaalisessa ympäristössä ei ole

tehty. Tämä kehityshanke on siten ensimmäinen laatuaan maailmassa. Se yhdistää aisti-, aivo-, toimitila-, opetusmenetelmien, digitaalisten keinojen tietoa tila- ja opettajahuonesuunnitteluun, opettajan työrytmiin, palautumiseen ja negatiivisen, pitkäaikaisen stressin vähentämiseen sekä luo keinoja opettajien työtä helpottavien pedagogisten löytöjen ja työvinkkien jakamiseen aistiystävällisellä digitaalisella alustalla.

Kehityshankkeessa haetaan ratkaisuja, jossa moniaistisin keinoin yhdistäen opettajien työmenetelmien, palautumisen, stressikokemusten tietoa tilasuunnitteluun sekä yhdistää tutkimustietoa toimitila- ja oppimisympäristöpuolelta opettajien hyvinvoinnin tukemiseen. Keinoina tilasuunnittelussa: horisontaali- ja vertikaaliakustointi, aivotaajuuspohjaiset äänimaisemoinnit (säädeltävyys), valaistus (teho, värilämpötila, säädeltävyys, sijoittelu), perifeerisen näkökentän suojaaminen, yksityiset ja ryhmätilat, siirtymätilat, värien, sommittelun ja muotokielen vaikutusta jaksamiseen, työssä viihtymiseen. Uudet jakamisen ympäristöt – fyysisen ja digitaalisen ympäristön rooli palautumisessa lyhyessä tauossa tai pidemmässä viipymisessä tilassa (1- 2 h) sekä niiden rooli pedagogisten keinojen jakamisessa.

Keinoina digitaalisessa alustassa: aistiystävällinen suunnittelu, aistien yhteisvaikutus käyttäjäystävällisyyteen, vireystilaan, helppous ja yksinkertaisuus, avoimuus päivittäiseen opetuspedagogisten vinkkien jakamiseen, ”mitä kokeilin tänään oppilaiden kanssa ja miten se toimi” – työnimellä voisi jakaa pieniä, arjen vinkkejä koko työyhteisölle kevyellä tavalla.

Kehityshankkeessa luotiin hyvät puitteet ja saatiin paljon jatko- sekä kehitysideoita miten opettajien tiloja ja arkea voitaisiin tukea. Tällä monialaisella työryhmällä erilaisia pedagogisen jakamisen keinoja, joita voisi toteuttaa helposti ja syvällisemmin kuin tähänasti totuttu pitämään käyttäjälähtöisenä. Jatkoon tuli sekä suunnittelun, tutkimuksen ja opettajien arkeenkin uusia näkökulmia, miten työtilat, fyysiset ja digitaaliset sekä kulttuuri voisi tukea palautumista ja viihtymistä monialaisesti, aistiystävällisesti käyttäjälähtöisesti.

Hankkeessa yhdistettiin henkilökunnan, opettajien osaaminen, aistiystävällisen, monialaisen tila-, konseptointi- ja sisustussuunnittelun, opettajainkoulutuksen ja yliopistotutkijoiden sekä co-creation fasilitaattorien osaaminen sekä menetelmät. Kehitysprosessin työpajat ja itse prosessin voisi mallintaa ja hyödyntää jokainen omassa jatkon tuotteis- ja pilotointivaiheessa ja myös kaikkialla opetusallalla monialaisen tiimin menetelmänä ja toimintamallina.

Mielenkiintoista jatkossa olisi myös opettajien työtilatutkimuksen liittäminen toisiin toimitila-alueisiin. Nyt jo kehityshankkeessa esiintulleita opettajien työtilaan liittyviä seikkoja voisi soveltaa myös muilla aloilla, kuten esim terveydenhuollon ja erilaisten vuorotyö, kuten hotelli- ja matkailualan, tauko- ja sosiaalitulojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Voisimme tehdä rinnakkaista tutkimusta opettajahuone-pilotin rinnalla voisi seurata toisen alan sosiaalituloon liittyvien aistiärsykkeiden vaikutusta palautumiseen hyödyntäen nyt tässä demovaiheessa saatuja tutkimusaiheita ja suunnitteluideoita.

Hankkeelle on varattu domainit opettajainhuone.fi ja opettajahuone.fi . Viestintää on pohjattu visuaalisella ilmeellä . Vuonna 2016 haimme myös osaksi HUNDRED-hanketta. Pilotti pääsi mukaan HUNDRED- sata koulua, sata parasta kouluideaa marraskuussa 2016,. HUNDRED-hanke tiedotti projektistamme joulukuussa 2016 hundred.org -nettisivuillaan. Hundred on vuoden 2017 Suomen 100-vuotisjuhlavuoden hanke, jossa on mukana mm Opetushallitus, Supercell, DNA ja BBC:

Hundred-hankkeen kanssa koordinoimme myös viestintää ja tiedotusta, siten hanketiedotuksesta tulee suurin osa syksyllä 2017. Pohjustamme samalla demovaiheen ja kehitysrahoituksella pohjattua pilotointia vuodelle 2017. Olemme jo saaneet kumppaniksi useita alan toimijoita.

Lisäksi Jyväskylän Yliopisto raportoi ja kertoi yhteistyöstä, mm . Ruusupuiston Uutiselle Digitalisaatio ja oppimistilat – artikkelilla. Viestintä jatkuu vuonna 2017 mm HUNDRED-hankkeen sekä siihen liittyvän oman viestintämme kautta.

Demotila on toiminut inspiraationa ja pohjana varsinaiselle Stress free – opettajahuone –pilotille, joka tehdään vuonna 2017. TSR-rahoitteinen kehitysvaihe sekä siihen liittyvä demotila on jo nyt herättänyt kiinnostusta ja yhteydenottoa eri puolella Suomea sekä ulkomailla. Hankkeesta on kerrottu haastatteluissa (mm YLE) sekä seminaareissa ja luennoilla. Hankkeelle on varattu oma nettisivu sekä ilme. Hankkeen päästyä HUNDRED-hankkeeseen olemme yksi sadasta kouluideasta maailmassa. Demomme ja valmisteilla olevan viestintäaikataulua muutettiin ja viestintä nivotaan HUNDRED-hankkeen viestintään, siihen yhdistäen ja aikatauluttaen. Joulukuussa 2016 Hundred loi omat sivut Huomisen opettajahuone – teemalla tälle Stress free area® -aistiystävällinen opettajahuone -hankkeelle.

HUNDRED-viestintä on vuonna 2017 ja sen kautta lanseerataan myös Stress free area - aistiystävällinen-opettajahuone- omat nettisivut sekä kaikki osalliset pitävät mm blogeja. Lisäksi hankkeesta on tiedotettu ja tiedotetaan yhteistyötahoille, opetuslalla ja medialle. Koko hankkeen osallisia hyödynnetään viestinnässä, suunnittelijoiden, työryhmän sekä sidosryhmien viestintäkanavia, sähköisiä, some jne. Lisäksi pidetään HUNDRED-yhteistyössä tilaisuuksia, jossa kerrotaan hankkeesta.

Koululla on käynyt vieraita. mm Opetushallituksesta. Hundred-yhteistyö on viestinnällisesti ja sen volyymissä hyvä ja työresurssiviisas. Tutkija Vesisenaho, rehtori Koponen ja suunnittelija Sjöroos ovat vuoden 2016 aikana kertoneet kehityshankkeesta lukuissa tapahtumissa ja myös medialle erilaisissa lehti-, tv- ja radiohaastatteluissa.

8. Hakijan ja ulkopuolisen asiantuntijan yhteystiedot

1.Asikkalan kunta, Harri Hirvonen, tekninen johtaja

harri.hirvonen@asikkala.fi, p. 044 7780290
2.Vääksyn yhteiskoulu, Jarkko Koponen, rehtori
jarkko.koponen@asikkala.fi, p. 044 7780 411
3.Conbalance Oy, Margit Sjöroos, konseptisuunnittelija
sjoroos@conbalance.com, p. 050 594 0718
4.Jyväskylän Yliopisto, OKL, Mikko Vesisenaho, dosentti
mikko.vesisenaho@jyu.fi, p. 0400-247686

Koko työryhmälle jäi suuri kiitollisuus Työsuojelurahastolle ja Mikael Saariselle tuesta ja kyvystä nähdä uudet näkemykset sekä niiden kehittäminen, tutkiminen ja demoaminen tärkeinä.

Lähteitä:

Airaksinen, Timo (toim) (2008) Tekniikka, luovuus ja innovaatio. Helsinki: Tekes

Ampuja, Outi & Miikka Peltomaa (toim.) (2014). Huutoja Hiljaisuuteen Ihminen ääniympäristössä. Tampere: Gaudeamus Oy.

Hongisto, Valter & Henna Häggblom (toim.) (2009). Toimistojen mallinnettu ja koettu sisäympäristö. MAKSI-hankkeen loppuraportti. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 37. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hongisto, Valter & Varjo (2013) Avotoimiston sisäympäristön ja sisustuksen vaikutus kognitiiviseen suoriutumiseen ja viihtyvyyteen – laboratoriotutkimus, Turku: Työterveyslaitos.

Hongisto, Valter & Varjo (2013) Käyttäjälähtöiset toimistotilat, tilaratkaisut, sisäympäristö ja tuottavuus. TOTI-hankkeen loppuraportti. Turku: Työterveyslaitos.

Lievonen, M., & Vesisenaho, M. (2013). Translating User Perspective into Spatial Design. *eLearning Papers*, 13 (3), 1-9.

Lievonen, M., & Vesisenaho, M. (2014). Translating User Perspective into Spatial Design. In M. Chudoba, M. Joachimiak, M. Laak, P. Lehtovuori, J. Partanen, A. Rantanen, & N. Site (Eds.), *Architecture and Resilience : 5th Annual Symposium of Architectural Research, August 28-30, 2013 Tampere, Finland* (pp. 4-12). Tampere, Finland: Tampere University of Technology, School of Architecture.

Nousiainen, T., Vesisenaho, M., & Eskelinen, P. (2015). "Let's do this together and see what we can come up with!" : Teachers' Views on Applying Game-based Pedagogy in Meaningful Ways. *eLearning Papers*, 2015 (44), 74-84.

Rikala, J., Hiltunen, L., & Vesisenaho, M. (2014). Teachers' attitudes, competencies, and readiness to adopt mobile learning approaches. In *2014 IEEE Frontiers in Education Conference Proceedings* (pp. 2529-2536).

SAMK. Stress free area® -koulutuspäivä. Sjöroos. Pori 12.12.2016

Scientific American Mind (2013). Stress and the City -article

Sjöroos, Margit (2010). Myötätunto. Helsinki: Minerva Kustannus.

YLE, Radio Suomi : Aivosarja. Sjöroos. 10.6.2016

Yle Areena: Valot, värit ja akustointi vaikuttavat tutkitusti stressitasoihin.
10.06.2016

Vallila Interior. Stress free area -kohtai moniaistista ergonomiaa. Uutiskirje
12/2016

<https://hundred.org/fi/projects/huomisen-opettajainhuone>

<https://www.asikkala.fi/lapset-ja-nuoret-koulutus/koulut/vyk-ylakoulu-lukio/>
www.conbalance.com