

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Smolander, N. (2020) Työympäristö ja hiljaiset tilat. Teoksessa Smolander, N., Lehto, T. & Keränen, M. (toim.) Älykkäitä toimintamalleja oppimisympäristöihin : 6Aika: Tulevaisuuden älykkäät oppimisympäristöt. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, sarja B, raportteja 130, s. 41 - 46.

URL: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7266-54-0>

Työympäristö ja hiljaiset tilat

Nina Smolander

Työympäristön vaikutusta koulutusorganisaatioissa työskentelevien ihmisten hyvinvointiin ja jaksamiseen on tutkittu monesta näkökulmasta. Erityisesti opettajien kokemuksia on kartoitettu eri vuorovaikutussuhteiden kontekstissa.

Työympäristön ilmapiiri, suhteet opiskelijoihin ja oman työn suorittamisen kognitiiviset näkökulmat ovat olleet tutkijoiden mielenkiinnon kohteina. (Pyhältö, Pietarinen & Salme-la-Aro 2011.) Fyysistä kouluympäristöä ja sen ominaisuuksia on tutkittu mittaamalla valoa, lämpötilaa, kosteutta, ilmastoinnin tehokkuutta tai hiilidioksidin määrää. Lisäksi on tutkittu koulutusorganisaatioiden tilojen riittävyttä ja toiminnallisuutta suhteessa luokkakokoihin ja muuttuvien toiminnallisten edellytysten toteutumiseen. Tutkittua tietoa on vähemmän siitä, miten koulutusorganisaatioiden tilat voivat vaikuttaa työntekijöiden ja opiskelijoiden hyvinvointiin sekä suoritustasoon. (Cleveland & Fisher 2014.)

Yhteiskunnan ja koulutusorganisaatioiden toiminta on nopeatempoista ja aiheuttaa yhä kasvavia paineita opiskelijoille ja työntekijöille (Kerrigan ym. 2017). Mahdollisuus rentoutua ja päästä jopa meditatiiviseen tilaan, vähentää ihmisten stressitasoa ja psyykkistä ahdistusta sekä parantaa minäkuva (Huppert & Johnson 2010; Terjestam, Jouper & Johansson 2010). Nämä positiiviset muutokset johtavat opiskelijoiden kohdalla parempaan pärjäämiseen opinnoissaan, koska tuotteliaisuus ja suhde opiskeluun paranee. Samalla suorituskeskeisyys vähenee ja pystytään pohtimaan syvällisemmin omaa opiskelua ja sen tavoitteita. (Kerrigan ym. 2017.)

Vertaisten tarjoama tuki on olennainen keino lisätä opiskelijoiden hyvinvointia ja vähentää heidän emotionaalista stressiään. Opiskelijoiden kohtaamisten ja pienryhmätapaamisten mahdollistaminen ovat tärkeitä toimintoja opintojen aikana. Tämä tulisi ottaa huomioon myös koulutusorganisaatioiden tilaratkaisuissa. (Tackett, Wright, Lubin, Li & Pan 2017.) Sosiaalisen ympäristön ja oppimisympäristön tulisi muodostaa koulutusorganisaatioissa liitto, joka tukisi laaja-alaisesti oppimista sekä ruokkisi uteliaisuuden kulttuuria kaikkien toimijoiden keskuudessa (Lippman 2010).

Opiskelijoiden on myös tärkeää tietoisesti osallistua terveyttä ja hyvinvointia edistäviin toimintoihin, koska niiden positiivinen vaikutus ulottuu henkilökohtaiselle ja yhteisölliselle tasolle. Opiskelijoiden motivaatio lisääntyy, yhteenkuuluvuus muiden opiskelijoiden kanssa vahvistuu ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Terveyden huomioiminen vaikuttaa myös myönteisesti koulutusorganisaatioiden ilmapiiriin ja infrastruktuuriin. (Griebler, Rojatz, Simovska & Forster 2017.)

Evävaaran hiljaisten työtilojen kokeilu ja osallistujat

Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) opiskelijat ja työntekijät osallistuivat 6Aika – Tulevaisuuden älykkäät oppimisympäristöt -hankkeessa hiljaisten työtilojen testaamiseen keväällä 2019. Yhteistyökumppanina oli Evävaara Design -yritys (Evävaara Design n.d.), joka tuottaa innovatiivisia kalusteratkaisuja opiskelu- ja työympäristöihin. Yrityksen tavoitteena on kalusteiden äänettömyydellä tai äänimaailmalla vaikuttaa myönteisesti ihmisten hyvinvointiin. TAMKilla testattiin sshhh -tuoteperheen kalusteita (sshhh-tuoteperhe n.d.), sshhh 5.1 -akustista tuolia ja sshhh 1 -puhelinkoppia.

Evävaara Design kuvailee sshhh 5.1 -akustista tuolia yhden henkilön työskentely- ja rauhoittumistilaksi. Akustinen tuoli (Kuva 5) mahdollistaa yhden henkilön työskentelyn tilassa, johon voi liittää USB-liittimen välityksellä oman äänimaailman. sshhh 5.1 -akustinen tuoli on edestä avoin, sen sivuilla on kirkkaat sivuseinät, ja liikuteltava pöytätaso on suunniteltu työskentelyä varten. Tuolin istuinosa pyörii, joka mahdollistaa istuimen liikkeen käyttäjän mieltymysten ja keskittymisen tarpeen mukaan.



Kuva 5. Vasemmalla sshhh 5.1 -akustinen tuoli ja oikealla sshhh 1 -puhelinkoppi. (N.Smolander 2019)

sshhh 1 -puhelinkoppi on suunniteltu yhden henkilön työskentelytilaksi ja puhelinkopiksi. sshhh 1 -puhelinkopin (Kuva 5) sivuseinät ovat kirkkaat, ja istuimen eteen laskeutuu pöytätaaso työskentelyä varten. Tietokoneen käyttö onnistuu pistorasian ja USB-liittimen ansiosta, ja puhelinkoppi on ilmastoitu.

TAMKin hankekokeilun tarkoituksena oli kerätä käyttäjäpalautetta molemmista sshhh-tuoteperheen tuotteista. Tavoitteena oli tuottaa Evävaara Design -yritykselle tietoa tuotteiden kehittämistä varten. Käyttäjäpalautteet kerättiin QR-koodin kautta aukeavilla digitaalisilla kyselylomakkeilla.

sshhh 5.1 -tuolin käyttäjiltä kartoitettiin heidän mielipiteitään akustisen tuolin ominaisuuksista: muotoilu, varustelu, materiaali, koko ja tuolin luoma yksityisyys sekä tuolin käyttötarkoitus. Käyttäjiltä pyydettiin kehitysehdotuksia ja kokemuksia tuolin käytöstä. Lisäksi kartoitettiin rentoutumista edistäviä ja rentoutumista ehkäiseviä tekijöitä. sshhh 1 -puhelinkopin käyttäjäkyselyssä kysyttiin samoja asioita kuin akustisen tuolinkin palautekyselyssä, mutta fyysisistä ominaisuuksista kysyttäessä otettiin huomioon puhelinkopin erityispiirteet, kuten ilmastointi ja muu varustelu.

Molemmat sshhh-tuoteperheen kalusteet sijoitettiin TAMKin yleisiin tiloihin, kulkuväylien läheisyyteen. sshhh 5.1 -akustinen tuoli oli TAMKin pääaulan ulko-oven vieressä, ikkunoiden edessä. Sijoittelusta ikkunoiden eteen päätettiin tuotteen suunnittelijan kanssa, koska sijainti mahdollisti kalusteen kääntämisen kohti ulkoa avautuvaa näkymää. Näin tuolin käyttäjillä oli useita mahdollisuuksia tuolin asettelun suhteen, ja omat mieltymykset pystyi ottamaan huomioon. sshhh 1 -puhelinkoppi sijoitettiin TAMKin palvelukäytävälle, mistä on näkymä alas avautuvaan ruokalatalaan. Molemmat sshhh-tuotteet sijoitettiin vilkkaille alueille. Pääaula on alueena risteysasema, ja siellä on lähes koko ajan liikettä, hälinää, puhetta ja erilaisia tapahtumia. Palvelukäytävää käytetään aktiivisesti työskentelytilana ja läpikulkureittinä rakennuksen eri osiin liikuttaessa.

Hiljaisten työtilojen kokeilun tulokset

Käyttäjäpalaute kerättiin palautekyselyllä, johon pystyi vastaamaan QR-koodin avulla. QR-koodit oli sijoitettu kalusteisiin, mutta kyselyitä ei varsinaisesti mainostettu. Tämän palautekyselyn lisäksi palautteita saatiin käyttöä havainnoimalla ja kysymällä käyttäjiltä henkilökohtaisesti heidän lähdettyään sshhh-kalusteista. Tämä tiedonkerääminen ei perustunut järjestelmälliseen suunnitelmaan vaan palautetta pyydettiin käyttäjiä kohdatessa.

sshhh 5.1 -tuolia käytettiin pääasiassa tilanteissa, joissa haluttiin tehdä hiljaisuutta vaativia tehtäviä. Akustisessa tuolissa kuunneltiin musiikkia, käytettiin puhelinta ja tietokonetta tai rentouduttiin yksin istuen. Käyttäjät olivat pääosin tyytyväisiä akustisen tuolin fyysisiin ominaisuuksiin. Istuin koettiin mukavaksi ja turvalliseksi ympäristöksi sekä työskentely onnistui hyvin pöytätaason ansiosta. Käyttäjät pohtivat myös kehitysideoita kalusteeseen. Noin puolet vastaajista koki, ettei akustinen tuoli luonut riittävän yksityistä äänimaailmaa vaan kaipasivat vahvempaa äänieristystä. Ympäristön äänten koettiin kan-

tautuvan tuolin sisälle siinä istuessa, mikä häiritsi omaa keskittymistä. Toisaalta kuunnellessaan tuolissa musiikkia, pystyi sulkemaan ympäröivän hälinän hienosti pois. Tuolin läpinäkyvät sivuseinät jakoivat mielipiteitä. Osa piti niistä, koska niiden ansiosta tuolissa oli ilmavuuden tuntua. Osa puolestaan toivoi kiinteitä seiniä.

Käyttäjät kokivat rentoutuvansa sshhh 5.1 -tuolissa istuessaan. Rentoutumista edesauttoi tuolin hyvä ergonomia ja äänieristys. Rentoutumisen näkökulmasta tuoli antoi hyvän suojan taustahälyä vastaan eikä sitä koettu häiritseväksi. Myös tuolin liikkuvuus ja keinu-
maisuuksuus koettiin toimivaksi keinoksi edistää rentoutumista. Tuolin sijoittelu oli käyttäjien mielestä erittäin onnistunut, koska se mahdollista ulkoa aukeavasta näköalasta nauttimisen. Kokeilun aikana tuolin käyttöaste oli havainnoinnin perusteella korkea. Pääaulassa liikkeessä tuoli oli pääosin käytössä, ja yleinen mielipide tuolista oli hyvin myönteinen. sshhh 5.1 -akustinen tuoli koettiin tarpeelliseksi ja käyttötarkoitukseensa hyvin soveltuvaksi.

sshhh 1 -puhelinkoppia käytettiin puhelujen hoitamiseen, johon kalusteen ominaisuudet soveltuivat hyvin. Kaluste soveltui käyttäjien mielestä tämän lisäksi työskentelyyn ja online-kokousten pitämiseen. Puhelinkopin fyysiset ominaisuudet saivat kiitosta, mutta myös kielteisiä kommentteja. Ilmanvaihto ja kalusteen äänieristys toimivat hienosti. Ää-

Käyttäjät kokivat rentoutuvansa sshhh 5.1 -tuolissa istuessaan. Rentoutumista edesauttoi tuolin hyvä ergonomia ja äänieristys.

neristys ja kalusteen suljetut tilat mahdollistivat yksityisyyden tunteen oikein hyvin. Osa vastaajista koki puhelinkopin ahtaaksi, ja kalusteeseen toivottiin lisää tilaa. Toisaalta läpinäkyvät sivuseinät viehättivät osaa käyttäjistä, koska nämä loivat kalusteeseen avaruuden tuntua. Lisäksi kalusteen toimivuutta edistäisi laajemmin varustellut pistokepaikat.

Evävaara Designin sshhh 1 -puhelinkoppi auttoi käyttäjiä keskittymään ja rauhoittumaan. He kokivat rentoutuvansa ja sykkeensä laskevan kalustetta käyttäessään, koska kalusteen äänieristys oli onnistunut, ja taustahäly vaimeni tehokkaasti. Puhelinkoppia käyttäessä pääsi helposti tunnelmaan, joka eristi käyttäjän tehokkaasti ulkopuolisesta maailmasta. Tämä siitäkin huolimatta, että kalusteen sijainti ei kaikkien vastaajien mielestä ollut ihanteellinen. Puhelinkoppi koettiin tarpeelliseksi ja yleinen vaikutelma kalusteen käytettävyydestä käyttäjiä haastateltaessa oli myönteinen.

Hiljaisten työtilojen tarve koulutusorganisaatioissa

sshhh-tuoteperheen kokeilun perusteella hiljaisia työskentelytiloja tarvitaan koulutusorganisaatioissa. Työskentelytiloja tarvitaan useisiin eri toimintoihin, joista eräs on yhden henkilön työskentelyn mahdollistaminen riittävän äänieristyksen omaavissa tiloissa. Koulutusorganisaatioiden toiminnan sisältäessä runsaasti digitaalisessa ympäristössä tapahtuvaa työskentelyä ja opiskelua, on hiljaisten työskentelytilojen tarve olennainen. Samanaikaisesti jaetut työhuoneet ja avokonttorit ovat monessa organisaatioissa todellisuutta, eivätkä puhelujen ja online-kokousten hoitaminen onnistu ilman innovatiivisia kalusteratkaisuja.

TAMKin kokeilun tulokset sshhh-tuoteperheen käyttökokemuksista tukevat hiljaisten, monimuotoisten tilojen käyttöä koulutusorganisaatioissa. Uudet ja innovatiiviset tilaratkaisut voivat lisätä opiskelijoiden ja työntekijöiden palautumista, hyvinvointia ja viihtyvyyttä. Kokeilun tulokset ovat samansuuntaiset tieteellisen tutkimusnäytön kanssa. Hyvinvoinnin ja viihtyvyyden lisääntymisen on todettu tutkimuksissa vaikuttavan myönteisesti opiskelijoiden ja työntekijöiden suoriutumiseen. Rauhoittumisen ja rentoutumisen mahdollistaminen osana opiskelua ja työpäivää vaikuttanee tulevaisuuden hyvinvointiratkaisulta, ja tämän investoinnin pitkäkestoisia vaikutuksia tulisi tutkia tulevaisuudessa tarkemmin.

Tästä hankekokeilusta on kirjoitettu vastaavanlainen artikkeli hankkeen internetsivustolle ([6Aika: Tulevaisuuden älykkäät oppimisympäristöt 2020](#)).

Lähteet

6Aika: Tulevaisuuden älykkäät oppimisympäristöt. 2020. Luettu: 10.1.2020. oppimisenuusiaika.fi

Cleveland, B., & Fisher, K. 2014. The evaluation of physical learning environments: a critical review of the literature. Learning Environments Research, 17(1), 1–28. doi.org/10.1007/s10984-013-9149-3

Evävaara Design n.d. Luettu 14.1.2020. www.evavaaradesign.com/fi/etusivu

Griebler, U., Rojatz, D., Simovska, V., & Forster, R. 2017. Effects of student participation in school health promotion: a systematic review. Health Promotion International, 32(2), 195–206. doi.org/10.1093/heapro/dat090

Huppert, F., & Johnson, D. 2010. A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. The Journal of Positive Psychology, 5(4), 264–274. doi.org/10.1080/1743976100379414

Kerrigan, D., Chau, V., King, M., Holman, E., Joffe, A., & Sibinga, E. 2017. There is no

performance, there is just this moment: The role of mindfulness instruction in promoting health and well-being among students at a highly-ranked university in the united states. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 909-918. doi:10.1177/2156587217719787

Lippman, P. C. 2010. Can the physical environment have an impact on the learning environment?

Pyhältö, K., Pietarinen, J., & Salmela-Aro, K. 2011. Teacher–working-environment fit as a framework for burnout experienced by Finnish teachers. *Teaching and Teacher Education*, 27(7), 1101–1110. doi.org/10.1016/j.tate.2011.05.006

sshhh 1 n.d. Evävaara Design. Luettu 10.2.2020.
evavaaradesign.com/fi/puhelinkopit

sshhh 5.1 n.d. Evävaara Design. Luettu 10.2.2020.
evavaaradesign.com/fi/akustisetuolit

sshhh-tuoteperhe n.d. Evävaara Design. Luettu 10.2.2020.
evavaaradesign.com/fi/sshhh

Tackett, S., Wright, S., Lubin, R., Li, J., & Pan, H. 2017. International study of medical school learning environments and their relationship with student well-being and empathy. *Medical Education*, 51(3), 280-289. doi:10.1111/medu.13120

Terjestam, Y., Jouper, J., & Johansson, C. 2010. Effects of scheduled qigong exercise on pupils' well-being, self-image, distress, and stress. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 16(9), 939-944. doi:10.1089/acm.2009.0405