

# TYÖUUPUMUKSEN EHKÄISY TYÖYMPÄRISTÖISSÄ

## Lepotilakaluste-konsepti

---

Opinnäytetyö

Mirka Karjalainen

Sisustusarkkitehtuuri ja kalustemuotoilu

Savonia-ammattikorkeakoulu, Kulttuuriala 2021

Savonia-ammattikorkeakoulu

Muotoilu, Sisustusarkkitehtuuri ja kalustemuotoilu

Ohjaaja: Jarmo Ruokonen

Päivämäärä: 26.01.2021

Sivumäärä: 36

Tiivistelmä:

Tämä opinnäytetyö käsittelee työuupumuksen yhteyttä tuloslähtöisessä työskentely-ympäristössä. Ja pyrkii tarjoamaan siihen ratkaisua tilasuunnittelun ja kalustesuunnittelun keinoin. Tavoitteena on luoda lepotilakaluste, joka tukee monipuolisesti levon ja tauon tarvetta työympäristöissä. Opinnäytetyö koostuu viidestä eri osasta, jotka sisältävät johdannon, teoriaosuuden, tilasuunnittelun osa-alueet, lepotilakalusteen suunnittelun ja lopullisen kaluste-ehdotuksen. Kalustesuunnitelma sisältää suuntaa antavat 3D-visualisointikuvat, joissa näkyy selkeästi lepotilakalusteen erilaiset käyttömahdollisuudet.

Avainsanat: työuupumus, työympäristö, tilasuunnittelu, lepotila, rauhallisen toiminnantila, kalustesuunnitelma.

Savonia University of Applied Sciences

Degree Programme in Design

Supervisor: Jarmo Ruokonen

Päivämäärä: 26.01.2021

Sivumäärä: 36

Abstract:

This thesis deals with the connection between work fatigue and result-driven work environments. This thesis seeks to offer a solution using the means of interior and furniture design. The goal is to design a piece of furniture which supports comprehensive need for rest in work environments. The thesis consists of five different sections, which include an introduction, theory, sub-theories of interior design, the designing of the rest fixture and the final suggestion for the fixture. The blueprint includes indicative 3D-visualization schemes, showing the versatile utilization of the fixture.

Keywords: work fatigue, work environment, interior design, furniture design

## SISÄLTÖ

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>5</b>
1.1 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	6
1.2 LÄHTÖKOHDAT JA HAASTEET .....	6
<b>2 TEORIA.....</b>	<b>7</b>
2.1 TYÖUUPUMUS .....	7
2.2 TYÖNTEKOA KUORMITTAVAT TEKIJÄT .....	8
2.3 SUOMALAINEN TYÖKULTTUURI JA ÄLYLAITTEET .....	11
2.4 KESKITTYMISKYKYÄ HÄIRITSEVÄ ADT.....	13
2.5 TYÖNANTAJAN VASTUU JA TYÖNTEKIJÄN TARPEET .....	14
<b>3 TOIMIVAN TILASUUNNITTELUN ERI OSA-ALUEET .....</b>	<b>16</b>
3.2 TOIMIVAN TILASUUNNITELMAN PERUSPILARIT: .....	16
3.3 AKUSTIIKKA JA VÄRIT .....	17
3.4 VALAISTUS .....	18
3.5 OSALLISTAVA TILASUUNNITTELU .....	19
<b>4 LEPOTILAKALUSTEEN SUUNNITTELU.....</b>	<b>20</b>
4.1 KOHDERYHMÄ JA KÄYTTÖTARKOITUS.....	21
4.2 MUOTO JA ERGONOMIA .....	22
4.3 VÄRIT JA AKUSTIIKKA SUUNNITTELUSSA.....	23
<b>5 KOPPI.....</b>	<b>24</b>
5.1 INSPIRAATIO JA MOODBOARD .....	26

5.2	LUONNOKSET .....	27
5.3	VISUALISOINNIT.....	28
6	POHDINTA JA YHTEENVETO.....	31
7	LÄHDELUETTELO .....	33

# 1. JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan ja haastetaan yleistä työskentelemiskulttuuria työ- ja oppimisympäristöissä. Työorientoituneessa yhteiskunnassamme painotetaan saavutuksiin ja tuloksiin, jolloin lopputulokseen käytetty aika ja työtunnit jäävät saavutuksiin verrattuna toissijaisiksi. Keskittymällä paremmin työtapoihin ja niiden toimivuuteen voimme saavuttaa haluamamme tulokset tehokkaammin ja itseämme liikaa rasittamatta. Tutkimalla aihetta tilasuunnittelun näkökulmasta on mahdollista luoda uusi turvallinen tila, joka toivottaa työntekijän tervetulleeksi tauolle.

Opinnäytetyö koostuu kolmesta osasta. Teoriaosuudesta, jossa uppoudutaan työuupumukseen liittyviin lukuihin sekä työnantajan ja työntekijän vastuuseen lepoa tukevissa työympäristöissä. Toisessa osassa pohditaan ratkaisuja hyödyntäen tilasuunnittelun näkökulmaa. Tutkitaan kuinka värit, akustiikka ja erilaiset tilaratkaisut vaikuttavat ja tukevat lepoon kannustavaa työskentelyä. Viimeisessä osassa tarjotaan ratkaisua ja skenaariota mahdollisesta työtilaan tuotavasta taukoa ja rauhallista työtä tukevasta lepotilakalusteesta.

Levollinen tila työkiireiden keskellä antaa luvan huokaista hetkeksi, mutta myös kannustaa jatkamaan työntekoa uudella energialla. Keskittymällä ihmisten tarpeisiin ja tilakonseptiin syvemmällä tasolla luodaan tila, johon kaikki taukoa tarvitsevat voivat tulla levähtämään omalla tavallaan. Hyvinvointi koulu- tai työympäristössä linkittyy suoraan omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen vapaa-ajalla.

## 1.1 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni pyrkimyksenä on luoda uusi ajatus lukijalle levosta. Tarkoitus on tarkastella ja haastaa toimintatapojamme työ- ja koulutusympäristöissä. Huomioimalla tarpeemme jo työskentely vaiheessa, saavutamme haluamamme tulokset tehokkaammin ja vähemmällä kuormituksella. Tilasuunnittelun osalta tavoitteeni on luoda monikäyttöinen lepotilakalusteskenaario, jossa yhdistyy erilaisten lepoetkien mahdollisuudet. Tila, jossa on helppo rentoutua, mutta myös helppo lähteä jatkamaan arjen vastuita.

## 1.2 LÄHTÖKOHDAT JA HAASTEET

Lähtökohtana on tutkia uupumista työympäristöissä. Kuinka vastata levon ja tauon tarpeeseen tilasuunnittelun keinoin? Tavoitteena on tutustua materiaaleihin, väreihin ja esimerkiksi akustiikkaan lepotilaa suunniteltaessa. Työ- ja kouluympäristöt muuttuvat koko ajan käyttäjiensä mukana yhä kiireisemmiksi ja kiireisimmiksi. Mahdollinen lepotilakaluste voi tukea tarvittavaa taukoa ja lepoetkeä, kuitenkin viemällä mitään pois tehokkaasta työajasta. Yksi haaste on luoda tarpeeksi hyvä lepotilakalustekonsepti ja skenaario, joka täyttää monipuolisten asentamismahdollisuuksien kriteerit. On tärkeää suunnitella tuote, joka soveltuu itsessään moneen paikkaan. Mittatilauskalusteet ovat suuritöisiä ja kalliimpia sijoituksia työympäristöjen remonteissa. Kehittämistyön näkökulmasta vastakkain asettuu nykytilanne ja uusi optimaalinen työympäristö. Onko levon tarve otettu huomioon tällä hetkellä tarpeeksi hyvin? Työpaikoilta löytyy lepoetoneita ja taukoetoneita, mutta palvelevatko ne työntekijän tarpeita toivotulla tavalla?

## 2 TEORIA

### 2.1 TYÖUUPUMUS

Kohtaamme työ- ja oppimisympäristöissämme erilaisia pulmia ja haasteita, joita ratkaisemme päivittäin. Yksi yleinen lähivuosina Suomessakin päätään nostanut haaste on uupumus. Uupumusta aiheuttavat erilaiset tekijät, kuten ylimitoitettut haasteet ja vastoinkäymiset työpaikalla. Jos jatkuva kiire, työssä toistuvat häiritsevät keskeytykset tai esimerkiksi huono ja meluisa työympäristö varjostavat työntekoa, työn laatu ja työntekijän tarkkaavaisuus kärsii. On varsin toissijaista, kuinka hyvään lopputulokseen päästään, kunhan se saavutetaan kiitosta ansaitsevin tuloksin. Pääpaino ja tekijän kiinnostus ovat lopputuloksessa. Toissijaiseksi jää, kuinka tulosta kohti tehty matka ja ajatustyö aiheen ympärillä voi kehittää paljon työntekijää.

”Vuonna 2011 työssä käyvistä suomalaisista miehistä 2 % kärsi vakavasta ja 23 % lievästä työuupumuksesta. Vastaavasti 3 % naisista kärsi vakavasta ja 24 % lievästä työuupumuksesta. Työuupumus on pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriötila, jota luonnehtii uupumusasteinen väsymys, kynnistynyt asenne työtä kohtaan ja heikentynyt ammatillinen itsetunto.

Työpaikoilla työuupumusta ehkäistään parhaiten huolehtimalla työolosuhteiden säännöllisestä arvioinnista ja jatkuvasta kehittämisestä sekä toimivista käytännöistä epäkohtien puheeksi ottamiseksi.” (Ahola, Tuisku & Rossi 2018)

”Pieninä annoksina stressi on helppo hyväksyä hyvänkin elämän osaksi. Se voi olla jopa hyödyllistä. Stressin pitkittyessä tilanne on kuitenkin toinen. Pitkäkestoinen stressi saa meidät käymään ylikierroksilla ja vaikuttaa muun muassa uneemme. Se voi lisätä ahdistusta, aiheuttaa muistihäiriöitä, korostaa pelkotiloja ja johtaa uupumukseen.” (Tuominen 2018, 48–49.)

” Suomessa joka neljännes työntekijä kokee työstressiä. Tämä vastaa EU-maiden keskitasoa (22 %).”

Kuva 1. Työstressi Suomessa ja EU:ssa.  
(Ahola, Tuisku & Rossi 2018)

”Työuupumus on vakava tila, johon liittyy kolme keskeistä muutosta muihin työntekijöihin verrattuna. Ensimmäkin työuupunut kokee uupumusasteista väsymystä. Väsymys on luonteeltaan niin voimakasta, että siitä ei pysty palautumaan yön aikana, viikonloppuna eikä kunnolla edes lomalla.” (Huotilainen & Moisala 2018, 85.)

## 2.2 TYÖNTEKOA KUORMITTAVAT TEKIJÄT

Työntekoa voivat ylikuormittaa mm. erilaiset psyykkiset tekijät, jotka liittyvät työn sisältöön. Pitkään jatkuva paine ja stressi töistä voi johtaa uupumiseen ja kyynistyneeseen asenteeseen omaa työtä ja ammatillista osaamista kohtaan. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018) Työterveyslaitoksen mukaan (2020):

”Seuraavat tekijät voivat pitkään jatkuessaan tai äärimmäisinä olla terveyden kannalta haitallisia:”

- = Työn tavoitteet ovat epäselvät.
- = Töitä on liikaa.
- = Työssä on jatkuva kiire.
- = Työmäärä ja työtahti eivät ole työntekijänsä säädeltävissä.
- = Työssä ei ole mahdollisuutta oppia uutta tai kehittyä.
- = Työnteko keskeytyy jatkuvasti.
- = Vastuu toisista ihmisistä tai taloudellisista tekijöistä on liian suuri toimintamahdollisuuksien kanssa.
- = Työstä ei saa tarpeeksi palautetta ja arvostusta.
- = Työpaikalla tapahtuvat jatkuvat muutokset.

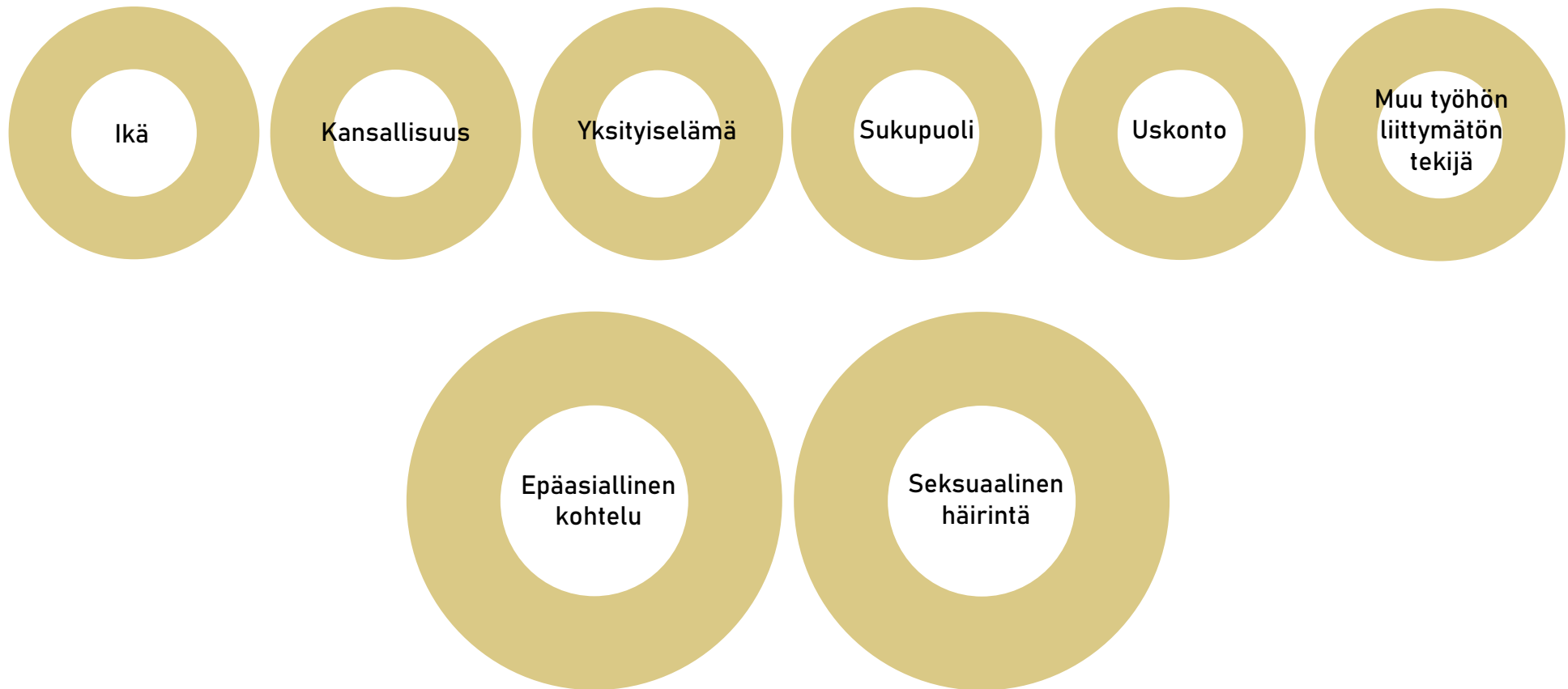


Lisäksi sosiaaliset suhteet työpaikalla vaikuttavat myös merkittäväällä tavalla työhyvinvointiin.

” Sosiaaliset kuormitustekijät työssä liittyvät työn kannalta olennaiseen vuorovaikutukseen työyhteisössä.

Seuraavat tekijät ovat aina haitaksi:”

Epätasa-arvoinen kohtelu:



Kuva 2. sosiaalisten suhteiden vaikutus työpaikalla.  
(Työterveyslaitos 2020)

Seuraavat tekijät voivat pitkään jatkuessaan tai äärimmäisinä olla terveyden kannalta haitallisia:



Kuva 3. Työympäristön haitalliset tekijät.  
(Työterveyslaitos 2020)

## 2.3 SUOMALAINEN TYÖKULTTUURI JA ÄLYLAITTEET

Kun pääpaino on tehokkaassa työssä ja nopeissa tuloksissa työn ja vapaa-ajan raja voi hämärtyä helposti. Iltamyöhään koneella istuminen ja työsähköposteihin vastaaminen kuormittavat vapaa-ajan harrastuksia ja lepoa. Työpaikalla altistuu myös huomauttamattaan monille häiriötekijöille. Työnteko keskeytyy tasaiseen tahtiin, kun katse siirtyy puhelimeen tai uuteen viestiin sähköpostilaatikossa. Olemme luoneet itsellemme tilan, jossa olemme saavutettavissa melkein vuorokauden ympäri, myös työajan ulkopuolella. Tämä multitasking-ilmiö on kuormittava eikä anna aivojen levätä tai päästää täysin irti työhön liittyvistä ajatuksista. (Tampereen yliopisto 2019.)

”Ajattelemme pystyvämme useiden asioiden samanaikaiseen tekemiseen ja pystymmekin, jos laadulla (tai ihmishengillä) ei ole väliä. Mutta kahteen tai useampaan asiaan keskittymällä on usein hinta.” (Tuominen 2018, 247.)

Kun olemme koko ajan saavutettavissa älylaitteillamme, olemme käytännössä katsoen koko ajan kaikkialla. Emme pysty keskittymään täysin siihen mitä teemme, jos osa meistä ja ajatuksistamme on muualla. Keskittymiskykymme on heikompaa, kun multitasking vie ajatuksemme moneen paikkaan yhtä aikaa. Kyky keskittyä täysillä yhteen tärkeään asiaan heikkenee ja se rasittaa aivojemme etuosaa eli otsalohkoa. (Huotilainen & Moisala 2018, 62–63.) Otsalohkon hermostoverkot säätelevät toimintaamme ja kontrollin alueita, joilla käyttäytymistämme ohjataan. Sen avulla asetamme tavoitteita ja suunnittelemme toimintaamme. Se saa meidät aloittamaan ja tarvittaessa korjaamaan toimintaamme. Lisäksi aivolohko kontrolloi tunteitamme ja iso osa muististamme toimii sen kautta. (Aivotalo.fi 2018.)

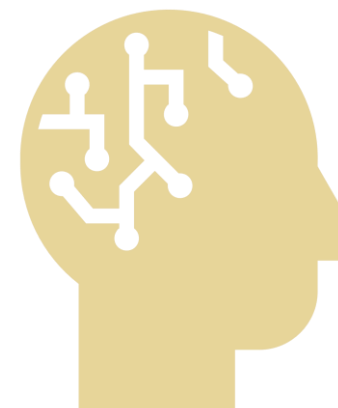
On tärkeää tunnistaa tällä aikakaudella älylaitteiden hyödyt ja riskit. Kuinka paljon käytämme älylaitteita päivittäin? Ovatko ne meille hyödyksi vai voisiko älylaitteiden käyttöä työskentelyssä rajoittaa? Olisiko hyvä laittaa työskentelyä häiritsevät laitteet tauolle tehokkaan työskentelyn ajaksi? (Huotilainen & Moisala 2018, 49.) Varsinkin toimisto-olosuhteissa olisi tärkeää tarjota työntekijälle tila, jossa hänen ei tarvitse niin sanotusti pelätä keskeytyksiä. Tila, jossa työntekijä keskeytetään vain vakavan tilanteen sattuessa esimerkiksi tulipalo. (Huotilainen & Moisala 2018, 81–82.) Tällainen ympäristö ruokkii rauhallisen toiminnan tilaa, jossa

ihminen pystyy keskittymään yhteen asiaan täysillä ja välttämään samalla multitaskauksesta syntyvää ylimääräistä stressiä ja raskautta.

Ihminen tarvitsee päivittäin rauhallisen toiminnan tilaa nollautuakseen. Työtehtävät, jotka vaikuttavat tylsiltä ja vähäpätöisiltä auttavat meitä nollautumaan. Esimerkiksi vaatteiden viikkaus, käsityöt ja tärkeiden paperien aakkostaminen ruokkivat ihmisen rauhallista toiminnantilaa. Tätä tilaa aivot tarvitsevat levätäksensä ja nollautuakseen, uutta stressiä aiheuttavaa tilannetta varten. (Huotilainen & Moisala 2018, 74–75.)

Myös EU-parlamentissa on tammikuussa 2021 käsitelty aloitetta, jossa työntekijällä olisi oikeus olla vastaamatta työajan ulkopuolella tuleviin sähköposteihin tai viesteihin. Aloitteen mukaan on työntekijän perusoikeus erottaa vapaa-aika ja työaika toisistaan.

”Aloitteessa eli virallisesti päätöslauselmaesityksessä todetaan, että digitaaliset välineet ovat tuoneet työnantajille ja työntekijöille monia hyötyjä, kuten joustavuutta, lisää itsenäisyyttä, mahdollisuuksia parantaa työ- ja yksityiselämän tasapainoa. Vastapainona ovat eettiset, oikeudelliset ja työhön liittyvät haasteet, kuten työn tehostuminen ja työajan pidentyminen – työn ja yksityiselämän rajojen hämärtyminen.” (Valkama 2021)



Kuva 4. Ihmisen aivot, Kuvituskuva

Töiden jälkeen vapaa-ajalla pelaaminen esimerkiksi tietokoneella ei ole täysin huono asia, mutta se täytyy osata yhdistää terveellisten elämäntapojen kanssa. Esimerkiksi liikunta, ulkoilu, ruoka ja lepo ovat tärkeitä pilareita, jotka tulee ottaa huomioon ruutuajan ja pelaamisen lisäksi. Kun nämä asiat ovat kunnossa pelaaminen voi kehittää tarkkaavaisuutta, tilanteiden ja kokonaisuuksien hallintaa. Esimerkiksi englannin kielen taito voi kehittyä huomaamatta, kun pelaaja ei tulkitse pelaamista oppimistilanteeksi. Kuitenkin on hyvä säilyttää kohtuus kaikessa, liiallinen sininen valo varsinkin ennen nukkumaan menoa aiheuttaa meille univajetta ja rikkoo untamme. (Huotilainen & Moisala 2018, 52–53.)

## 2.4 KESKITTYMISKYKYÄ HÄIRITSEVÄ ADT

Jos stressin ja toistuvien keskeytysten ympäristössä työskentelee pitkään ja jatkuvasti, seuraukset voivat olla haitallisia.

ADT on keskittymishäiriö ilman neurologisia häiriöitä. Se on tarkkaavaisuushäiriötä muistuttava käytösmalli, joka johtuu liian pitkälle menneestä kiireisestä elämästä ja elämisestä. Se muistuttaa oireillaan muita tarkkaavaisuushäiriöitä kuten esimerkiksi ADD ja ADHD. Unenpuute, oman terveyden laiminlyönti, ilman taukoja työskentely ja tehtävästä toiseen hyppiminen altistavat ADT:lle. Aivot eivät toimi enää normaalisti. (Huotilainen & Moisala 2018, 8.) Erilaiset työtehtävät altistavat ADT:lle enemmän kuin toiset, silloin täytyy ottaa huomioon taukojen merkitys ja tehokas tapa työskennellä. Pitkäaikaista korkean stressitason tilaa Kutsutaan ”taistele tai pakene” - tilaksi. Tällainen pitkäaikainen tila ruokkii ADT:n syntyvyyttä. (Huotilainen & Moisala 2018, 71.)

” Jos työ kaikista järjestelyistä huolimatta on luonteeltaan sellaista, että se altistaa ADT:lle, työssä on tärkeää oppia rauhoittumisen keinoja sekä työpäivän aikana että vapaa-ajalla rauhoittuminen on osa tällaisen työn ammattitaitoa -muuten työssä ei voi jaksaa.” (Huotilainen & Moisala 2018, 83.)



Tarkkaavaisuus on tärkeässä osassa työskentelyn tehokkuuden kannalta. Sen avulla aivot valitsevat kohteen, johon keskittyä. Tavat, tottumukset ja automaattinen ohjaus häiritsevät tarkkaavaisuutta ja tehokasta työtä. Onneksi aivojemme muovautuvuus on ominaisuus, joka pysyy mukanaamme koko elämän. Pystymme itse vaikuttamaan siihen, kuinka aivomme toimivat eri tilanteissa. (Huotilainen & Moisala 2018, 14.) Joillekin rauhoittumisen keinot voivat tarkoittaa esimerkiksi päiväunia tai poistumista konkreettisesti työpaikalta esimerkiksi ruokatunnilla. (Huotilainen & Moisala 2018, 83.) Jos se ei ole mahdollista lepotilakaluste tarjoaa siihen mahdollisuuden.

Kuva 5. puhekupla ja peukku, Kuvituskuva

## 2.5 TYÖNANTAJAN VASTUU JA TYÖNTEKIJÄN TARPEET

Työntekijän terveys ja lepo ovat tärkeitä asioita ja työnantajan vastuulla. Työnantajan tulee tarjota turvallinen ja viihtyisä työympäristö. Työntekijä ja työnantaja sopivat yhdessä yhteisistä pelisäännöistä, kuinka töissä toimitaan yhdessä sovitun mallin mukaan. Jos työilmapiiri tarjoaa rakentavia ja työntekijän hyvinvointia tukevia ratkaisuja syntyy hyväksynnän ilmapiiri. Erilaisia töitä tehdään eri tavalla ja erilaisissa paikoissa. On selvää, ettei kaikkia töitä ole mahdollista tehdä siistissä toimistoympäristössä. On myös monia työtehtäviä ja työpaikkoja, joilla taukotilat ja lepoaika vaativat enemmän järjestelyä ja muutoksia työpaikan rutiineihin. Työntekijän hyvinvointi on silti työnantajan vastuulla ja paras mahdollinen lopputulos saadaan työntekijän, työnantajan ja työyhteisön yhteistyöllä. Jos työpaikalla ilmenee ongelmia työntekijöiden työhyvinvoinnissa, on työnantajan lähtökohtaisesti pureuduttava ongelmiin ja pyrkiä muuttamaan työyhteisön asenteita ja toimintatapoja hyvinvointia tukevaan ja vahvistavaan suuntaan. On tärkeää ja rohkeutta vaativaa kertoa omista tuntemuksista ja uupumisen oireista. Työntekijän uupuminen on selkeä merkki siitä, että jokin asia ei työpaikalla toimi kunnolla. Kun oireet ja ongelma tuodaan ilmi, sitä on helpompi lähteä muuttamaan ja korjaamaan parempaan suuntaan. (Huotilainen & Moisala 2018, 88–89.)

”Työturvallisuuslaki (738/2002) velvoittaa työnantajan arvioimaan työn terveys- ja turvallisuusriskit. Arvioinnin perusteella työtä, työolosuhteita ja työyhteisöjen toimintaa on jatkuvasti kehitettävä.” (Työterveyslaitos 2020)

---

”On tärkeää, että työpaikalla vallitsee kehittämisen kulttuuri. Näin epäkohtia voidaan ottaa puheeksi ja etsiä niihin ratkaisuja. Yksittäinen työntekijä voi tehdä paljon ja muokata omia työtapojaan, mutta osa muutoksista vaatii koko työyhteisön tai johtoportaansa sitoutumista ja yhteistä tahtoa.” (Huotilainen & Moisala 2018, 84.)

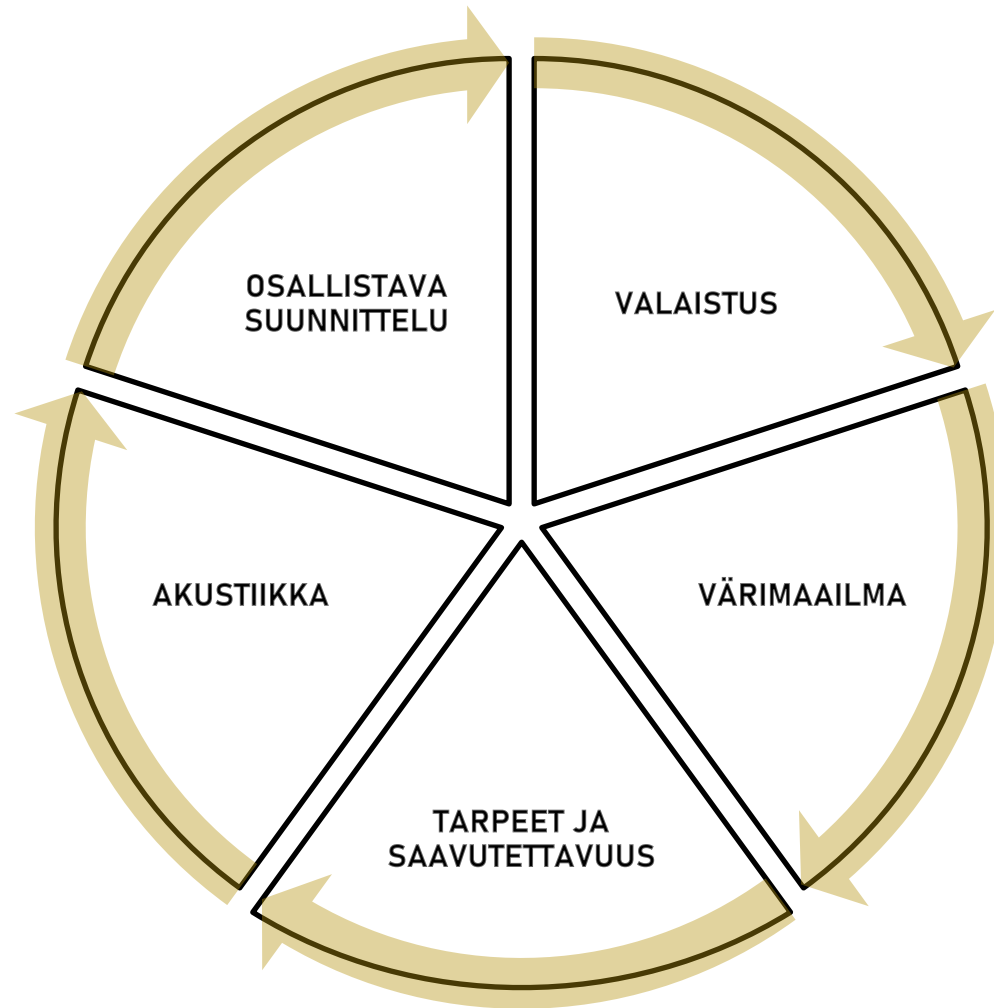
Esimiehellä on monia mahdollisuuksia parantaa työympäristöä ja työyhteisön toimintaa esimerkiksi:

1. Työorganisaatiossa on käytössä varhaisen tuen toimintamalli, jossa on ylhäällä mahdolliset hälytysmerkit ja toimenpiteet työilmapiiriä uhkaavalle tilanteelle.
2. Työpaikalla esimies, vastuuhenkilöt ja työntekijät huolehtivat yhdessä työhyvinvoinnin osaamisestaan.
3. Aktiivinen yhteistyö henkisen hyvinvoinnin ja hyvän työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.
4. Esimiehen ja alaisen välinen henkilökohtainen kehityskeskustelu, jossa arvioidaan toiminnan sujumista ja suunnitellaan tulevia työtehtäviä ja työpaikan toimintaa.

(Työterveyslaitos 2020)

### 3 TOIMIVAN TILASUUNNITTELUN ERI OSA-ALUEET

#### 3.2 TOIMIVAN TILASUUNNITELMAN PERUSPILARIT:



Kuva 6. Toimivan tilasuunnitelman eri osa-alueet-kaavio



### 3.3 AKUSTIIKKA JA VÄRIT

Kun nämä kuvassa 6. mainitut hyvään tilasuunnitteluun vaikuttavat peruspilarit ovat hallinnassa, voidaan keskittyä tarkemmin väreihin ja akustiikkaan. Hyvässä toimistomaisessa työympäristössä huomioon on otettu työntekijän tarpeet tehdä työtä sujuvasti ilman turhia häiriötekijöitä. Työtilassa on huomioitu meluhaitat akustiikan näkökulmasta. Toimistoissa ja erilaisissa työtiloissa riittää, että jälkikaiunta-aika on riittävän lyhyt. Jälkikaiunta eli kuultava kaikuääni esimerkiksi puheenkaiku puheenvuoron jälkeen, saadaan kuriin kattoon ja seiniin asennettavilla akustoisilla materiaaleilla. Avonaisissa tiloissa kaiunta on suurempi ja häiritsevät äänet etenevät helpommin. Tämä on mahdollista saada kuriin esimerkiksi riittävän korkeilla ääntä eristävillä seinäkkeillä. (Ecophon Suomi 2019, 8.)

Hyvin suunnitellussa työtilassa on otettu huomioon myös värimaailma. Väreillä on mahdollista luoda tilaan harmoniaa tietyn väriyhdistelmin ja muodoin. Sommittelu värien avulla luo tilaan tunnelmaa ja korostaa tilan käyttötarkoitusta. Esimerkiksi tiettyjen värien toistuminen tietyssä rytmissä voi luoda tilaan täysin erilaisen tunnelman. Ihminen poimii usein mielenmaisemiinsa värisävyjä luonnosta ja näkemistään maisemista. Tilan sävyvalintoihin vaikuttavat luonnon lisäksi esimerkiksi perinteet, sovitut säännöt ja normit, työpaikan tunnusvärit ja tilan käyttäjän mieltymykset. Suunnittelun edetessä näitä poimittuja sävyjä on mahdollista hyödyntää myös tilan kokonaisuuden suunnittelussa. Tilan tunnelmaa ja valittuja värejä on mahdollista hienosäätää erilaisilla väriharmonioilla ja värisävyjen yhdistelmillä. (Wetzer 2000, 66, 47.)

Vastaväreillä eli kirkkaita värejä yhdistelemällä luodaan tilaan aktiivinen, mutta viihtyisä tunnelma. Tästä syystä kirkkaita värejä käytetään usein pikaruokaravintoloissa, joissa tilaa ei olla suunniteltu asiakkaan pitkäaikaiseen ruokailuhetkeen tai illanviettoon. Kirkkaat värit saavat ihmiset ja mieleemme toimimaan nopeammin ja tehokkaammin, ne kannustavat meitä liikkumaan ja jatkamaan matkaa eteenpäin. Vastakohta kirkkaille väreille ovat harmonisemmat lähivärit, jotka eivät riitele keskenään ja sulautuvat tilan

kanssa yhteen. Erilaisilla sävyillä ja väreillä on erilaisia psykologisia vaikutuksia ihmisiin ja mielentilaamme. Esimerkiksi tummemmat värit, kuten sininen ja vihreä luovat rauhallista tunnelmaa, kun taas punainen tai oranssi aktivoivat mieltämme. Kaikille värit ja niiden psykologinen yhteys ei vaikuta niin vahvasti kuin toisilla.

Toimivaan työympäristöön on usein suunniteltu valoisia, mutta lämpimiä luonnosta poimittuja sävyjä. Väriharmonia syntyy, kun otetaan huomioon tilan omat sävyt ja valaistus. Valon ja varjon yhteys värisävyihin luo kokonaisuudesta yhtenäisen. (Wetzer 2000, 69.) Väreillä, erilaisilla elementeillä ja pinnoilla on mahdollista luoda tilan sisälle erilaisia alueita ja muotoja. Tätä voidaan käyttää hyödyksi rajatessa tilaa eri käyttötarkoituksiin. Tietyllä värillä voidaan esimerkiksi merkata tai väri koodata tietynlaisen työskentelyn tilat ja käyttötarkoitukset.

### 3.4 VALAISTUS

Värimaailman ja akustiikan lisäksi yksi tärkeä suunnittelussa huomioitava seikka on valaistussuunnittelu. On tärkeää suunnitella tilan tarpeita vastaava valaistus, joka ei vaikuta työtekkoon tai opiskeluun negatiivisesti. Esimerkiksi liian tunnelmallinen hämärä valaistus ei tue laadukasta ja virkeää työntekoa, kun taas kylmä ja kova loisteputkivalo saattaa aiheuttaa pääsärkyä ja ylikierroksilla käymistä. Valo johdattaa ihmistä luokseen. Tietynlainen valaistus ohjaa ihmistä liikkumaan kohti tiettyä kohdetta esimerkiksi hissiä, käytävää tai hätäpoistumistietä. Valaistus ohjaa kulkijaa oikeaan suuntaan. (Saarelainen 2019)

On tärkeää, että hyvässä työtilassa on sinne sopiva ja toimiva valaistus. Hyvä valaistus varmistaa sen, että työntekijällä on riittävät puitteet työn tekemiseen. Esimerkiksi työpisteellä on tarpeeksi valoa työtehtävän hoitamiseen. Valaistuksen ja värimaailman yhtenäinen kokonaisuus luo tilaan ensivaikutelman tilan tunnelmasta. (Saarelainen 2019)

### 3.5 OSALLISTAVA TILASUUNNITTELU

Toimivan työtilan avainasemassa ovat luonnollisesti myös itse työntekijät, joiden tarpeita ja toiveita kuunnellaan ja otetaan huomioon työtilaa suunniteltaessa. Suunnittelijoilta voi mahdollisesti jäädä huomioimatta jokin tärkeä työtehokkuuteen vaikuttava seikka, joka itse työntekijälle ja työnteolle on tärkeää. Työtilan suunnitteluprosessi on vuorovaikutuksessa työntekijän eli suunnittelun tilaajan ja itse suunnittelijan kanssa. Näin luodaan tasavertainen yhteistyö, jossa työn tilaaja luottaa suunnittelijan ammattitaitoon, mutta tulee myös itse kuulluksi. Tällainen yhteistyö tukee myös parempaa työilmapiiriä ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta työpaikalla. Näin tilasta saadaan työntekijöiden toimintoja ja toiveita vastaava suunnittelijan apua ja ammattitaitoa hyödyntäen.

”Osallistava tilasuunnittelu pyrkii ottamaan tilan käyttäjät mukaan suunnitteluun jo suunnitteluvaiheessa, jotta mahdollisilta virheiltä välttyttäisiin. Toiveet ja tarpeet ideoihin tulevat tilan käyttäjiltä, ei niinkään suunnittelijoilta.” (Markkula 2019)

---

## 4 LEPOTILAKALUSTEEN SUUNNITTELU

Lepo ja tauot ovat jokaisen ihmisen oikeus ja perustarve. Olemme tottuneet pieniin keskeytyksiin, jotka katkaisevat keskittymisen ja ajatuksen työnteosta. Mitä jos keskeytys olisi positiivinen ja sallittu? Jos työpaikalla olisi tila, jossa voi hetkeksi irrottaa työnteosta ja huokaista? Kun työilmapiiri tarjoaa rakentavia ja työntekijän hyvinvointia tukevia ratkaisuja syntyy hyväksynnän ilmapiiri. Aina ei kuitenkaan ole mahdollisuuksia tehdä kokonaisvaltaisia muutoksia tai remontoida työympäristöä. Jos tilaan ei itsessään pysty tekemään suuria muutoksia, on sitä kuitenkin mahdollista muokata. Kun tilan alkuperäiset ominaisuudet rajoittavat sen uudistusta on tilan sisään mahdollista tuoda uusi pienempi tila, joka tukee levon ja tauon tarvetta. Tässä kuvaan astuu irrallinen lepoon ja tauon pitämiseen tarkoitettu tilaa rajaava lepotilakaluste. Sisälle kalusteeseen astuttaessa äänieristyksen ja akustiikan ansiosta on mahdollista irrottautua hetkeksi muun työn ja ympäristön aiheuttamasta äänimaailmasta ja huokaista hetki syvään.

Kaikille levon tarve ei ole samanlainen, osalle ihanteellisin lepo hetki on lyhyet päiväunet, joku toinen taas rentoutuu jumpan tai videopelien äärellä. Lepotilakalusteen tarkoituksena on luoda levontarpeessa olevalle turvallinen tila, jossa voi hetkeksi keskeyttää työkiireeseen liittyvät ajatukset. Tila tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet erilaisen tauon pitämiseen työntekijän tarpeiden ehdoilla. Rajaava muoto ja sen luoma intiimimpi tila kannustavat käyttäjänsä tauon lisäksi rauhallisempaan ja keskittyneempään työskentelyyn.

## 4.1 KOHDERYHMÄ JA KÄYTTÖTARKOITUS

Lepotilakalusteen kohderyhmään kuuluvat ne henkilöt, jotka opiskelevat tai työskentelevät ympäristössä, jossa syntyy häiriötä aiheuttavaa taustamelua. Kalusteen käyttötarkoitus on mahdollistaa rauhallisempi työympäristö. Tutkiessani ja suunnitellessani lepotilakalusteratkaisua pyrin ottamaan huomioon ihmisten erilaisia levon tarpeita. Kohderyhmään kuuluvat ne työntekijät, jotka tarvitsevat työympäristöönsä taukoa ja rauhallisen toiminnan tilaa tukevia elementtejä. Kalusteen muoto mahdollistaa sen tuomisen esimerkiksi toimisto- tai kouluympäristöön, jossa työ on hyvin mekaanista ja työskentely-ympäristöä ei vaihdeta usein päivän aikana.

Isoissa toimisto- tai kouluympäristöissä ihmisiä työskentelee kymmenien jopa satojen eri ihmisten kanssa saman katon alla. Työtilat, joissa on monta ihmistä yhtä aikaa ovat meluisia. Vaikka varsinaista puheensorinaa ei kuuluisi, työskentelyn äänet luovat hiukan taustamelua. Erityistä keskittymistä vaativissa tilanteissa lepotilakaluste luo tietyt raamit työympäristölle. Kalusteen käyttäjä hakeutuu suljetumpaan tilaan, jossa hän voi työskennellä keskittyneemmin tai pitää taukoa ilman työympäristön luomia häiriötekijöitä. Kaluste pyrkii karsimaan mahdollisuuksia turhalta multitasking-ilmiolta. Kun lepotilakalusteen käyttäjä on sisällä kalusteessa, muut ympärillä näkevät lasiovien läpi tilan olevan varattu, eivätkä turhaan käyttäjää. Tällä käyttötavalla päästään lähelle aiemmin mainittua ajatusta, jolloin kalusteen käyttäjää voidaan tulla häiritsemään vasta hätätilanteessa. Tämä lepotilakalusteen käyttämismalli luo turvaa käyttäjälleen ja mahdollistaa paremman ja tehokkaamman rentoutumisen tauolla.

## 4.2 MUOTO JA ERGONOMIA

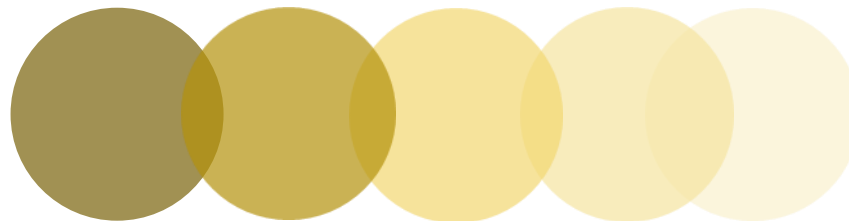
Inspiraatiota kalusteen suunnitteluun ja muotoon on haettu tanskalaisen Big-arkkitehtitoimiston projekteista ja töistä. Toimiston suunnitelmat ovat innovatiivisia ja niissä yhdistyy laadukas arkkitehtuuri ja orgaaniset yksityiskohdat. Suunnitelmat ovat muotokieleltään mielenkiintoisia ja ympäristöön sulautuvia. Kalusteen muotokielisenä tavoitteena on olla raikas, helposti tilaan lisättävä kokonaisuus, joka saa työtilan ja työskentelijöiden tarpeet huomioitua uudella tasolla.

Tärkeitä muotoilun ajureita ovat esteettisyys, tilaan mukautuminen ja käytettävyys. Lepotilakalusteen muoto on pyritty säilyttämään pehmeänä ja symbolisena. Pyöreä muoto viestittää käyttäjälleen rauhallisuudesta ja mukavuudesta. Se on myös monelle tuttu ja turvallinen muoto, joka lisää helposti lähestyttävyyttä. Lepotilakalusteen ulkomuoto on pyritty suunnittelemaan niin, että se houkuttelee käyttäjiä luokseen kiinnostavan muotonsa ansiosta. Lepotilakalusteen tavoitteena on sulautua moneen työskentely-ympäristöön rikkomatta työympäristön kokonaisuutta.

Sisäpuolelta lepotilakaluste muistuttaa tavallista ja tuttua työskentelytilaa. Sisältä löytyvät istuimet ja pöytälevy, joka toimii tarvittaessa laskutasona. Ergonomiset mitat sisäpuolella tukevat työntekoa ja sitä, ettei tauko veny sallittua pidemmäksi makoiluksi. Materiaalit ovat pehmeitä ja tilan käyttötarkoitusta tukevia. Kalusteen mitoitus tukee hyvää työergonomiaa ja työasentoa. Sisällä mahtuu liikkumaan hyvin ilman kumarteluja.

### 4.3 VÄRIT JA AKUSTIIKKA SUUNNITTELUSSA

Kalusteen värit ja akustiikka on pyritty suunnittelemaan niin, että ne tukevat mahdollista palautumista tauon aikana. Tauko keskellä päivää ei tietenkään korvaa tärkeää vapaa-ajalla tapahtuvaa palautumista. Värivalinnoilla ja äänieristävällä akustiikalla pyritään luomaan rauhoittava ympäristö työlle ja levolle. Värimaailma pyritään pitämään harmonisena, välttämällä kuitenkin uneliasta tunnelmaa. Värit on pyrittävä pitämään riittävän kirkkaina ja raikkaina, että työhön kannustava ilmapiiri säilyy. Suunnittelussa on hyvä pyrkiä välttämään väriyhdistelmiä, jotka luovat käyttäjilleen mielenyhtymiä. Esimerkiksi sininen ja valkoinen yhdistetään usein isänmaahan tai kirkkaan keltainen ja sininen Ruotsin lippuun. Pyrkimys on välttää tämän kaltaisia väriyhdistelmiä ja luoda kalusteen tunnelmasta sen käyttötarkoitusta hyvin palveleva kokonaisuus. Tässä tilanteessa murrettut ja lähivärit ovat oiva ratkaisu suunniteltavaan tilaan. Ne ovat tarpeeksi raikkaita ja kirkkaita eivätkä tee tilasta ahdasta ja tunkkaista vaan tukevat tilan käyttötarkoitusta. Akustiikaltaan koppi on äänieristetty. Materiaalina puu ja istuimien kangas eristävät ääntä yhdessä suljettavan lasioven kanssa. Äänieristys tuo rauhaa kalusteen käyttäjälle ja kalusteesta kuuluvat äänet eivät kantaudu ulkopuoliselle ympäristölle.



Kuva 7. Väriskaala, Kuvituskuva

## 5 KOPPI

Kun lähdin tutkimaan erilaisten työskentely-ympäristöjen levon tarvetta, nopeasti syntyi idea mahdollisimman monikäyttöisestä ja monipuolisesta tilaan tuotavasta lepotilasta. Tila, joka tukee rauhallista ja keskittyntä työskentelyä ilman ympäriltä tulevia häiriötekijöitä. Kalusteen idea toimii samankaltaisesti kuin meille tutut ”rauhallisen työskentelyn tilat”, mutta sen rajaava muoto, materiaalit ja akustiikka auttavat keskittymään vieläkin tehokkaammin. Lepotilakalusteen työnimeksi suunnittelu vaiheessa muodostui ”Koppi” ja nimi on kulkenut koko suunnittelun mukana. Koppia ideoidessa yksi tärkeä tavoite oli saada siitä mahdollisimman monikäyttöinen ja muodoltaan sekä ulkonäöltään monipuolisesti erilaisiin tiloihin sopiva kaluste. Tavoitteena oli suunnitella tyylikäs ja raikas kokonaisuus, joka kutsuisi käyttäjiä puoleensa ja tarjoaisi hyvän paikan rauhalliselle työlle ja levolle. Suunnittelun alkuvaiheissa käytin aikaa luonnosteluun ja inspiraatiokuvien etsimiseen netistä. Etsin silmää miellyttäviä ratkaisuja, joista pöimän omaan suunnitelmaani inspiraatiota. Luonnostelin paljon käsin ja 3D-mallinsin suunnitelmani Rhinoceros-ohjelmalla.

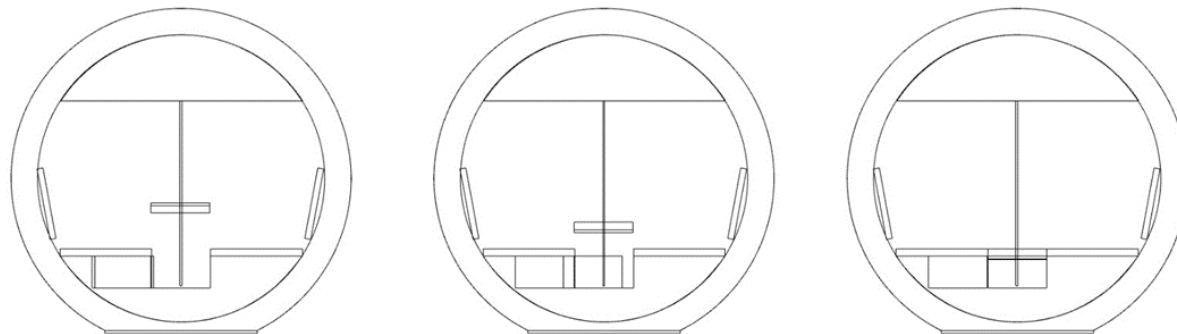
Suunnittelussa on otettu huomioon viisi toimivan tilasuunnittelun peruspilaria. Osallistavan suunnittelun osalta työympäristöistä kerätty tietopohja auttaa huomiomaan hyvin työntekijöiden tarpeita. Koppia eteenpäin suunniteltaessa on mahdollista selvittää esimerkiksi kyselyiden avulla tarkemmin, millaiset asiat ovat tärkeitä meluisessa työympäristössä työskentelevälle. Kyselyiden avulla kartoittamalla saadaan selville tarkemmin työntekijöiden tarpeet ja näitä tietoja voidaan hyödyntää kopin jatkosuunnittelussa. Valaistus ja värimaailma on suunniteltu muuhun käyttötilaan yhteneväiseksi, mutta ei kuitenkaan täysin työympäristöön sulautuvaksi. Värimaailma on suunniteltava ympäristöönsä sopivaksi, mutta raikkaaksi. Värien täytyy luoda rauhallinen ja työtä tukeva tunnelma, joka kannustaa jatkamaan työskentelyä tauon jälkeen. Koppi tai Kopit on mahdollista värikoodata sisältä tai ulkoa niiden käyttötarkoitusten ja työympäristön tarpeiden mukaan.

Valaistus Kopissa täytyy olla säädettävissä eri käyttötarkoituksia varten. Valaistuksen täytyy mahdollistaa työskentely Kopissa, mutta myös tarjota lepoympäristö hämärällä valaistuksella. Akustiikaltaan Koppi on äänieristetty. Sisältä kantautuvat äänet eivät



kuulu ulos, eivätkä ulkoa kantautuvat äänet sisälle. Akustiikka luo käyttäjälleen intiimin tilan melun keskellä. Tilan, jossa voi hetkeksi huokaista, rauhoittua tai keskittyä. Kopin muotokieli ja ergonomiset mitat tukevat kalusteen käyttöä ja sen saavutettavuutta. Kopissa työskentely tai lepo hetki ovat miellyttäviä kokemuksia, joita työntekijä tarvitsee jaksakseen työssä.

Kopin muoto ja sen koko mahdollistavat sen tuonnin monipuolisesti erilaisiin työskentelytiloihin. Se on matalamman kynnyksen ratkaisu verrattaessa esimerkiksi toimistotilojen kokonaisvaltaiseen remontiin. Tämä kannustaa valitsemaan Kopin helpommin työympäristöön, jossa on tahtoa parantaa ja tukea työntekijän jaksamista työssään. Koppi on pyritty suunnittelemaan hyvin tilaan mukautuvaksi, mutta esteettiseksi ratkaisuksi. Kaluste, joka ei riko työympäristön "maisemaa" vaan sulautuu hyvin osaksi kokonaisuutta. Koppi on muodoltaan ja mitoiltaan suunniteltu niin, että sisälle mahtuu hyvin muutama ihminen. Korkeutta löytyy sen verran, ettei kopissa tarvitse kumarrella. Istuimet ja pöytälevy on suunniteltu työergonomiaa tukevin mitoin. Kopin materiaalivalinnat ja istuimet yhdessä pöytätason kanssa tukevat hyvää työergonomiaa. Istuinmateriaalit eivät ole liian pehmeitä ja löhöilyyn houkuttelevia. Ja vaalea puu säilyttää kalusteen sisällä pehmeän ja raikkaan tunnelman.



Kuva 8. 2D- piirustus Koppi-kalusteesta  
(Karjalainen 2020)

## 5.1 INSPIRAATIO JA MOODBOARD

Kuva 9. Inspiraatiokuva, toimistokaluste



Kuva 10. Inspiraatiokuva, Toimisokaluste



Kuva 11. Inspiraatiokuva, puistokaluste



Kuva 15. Inspiraatio vä



Kuva 16. sanallinen inspiraatio

## MONIPUOLISUUS



Kuva 12. Inspiraatiokuva, toimistokaluste

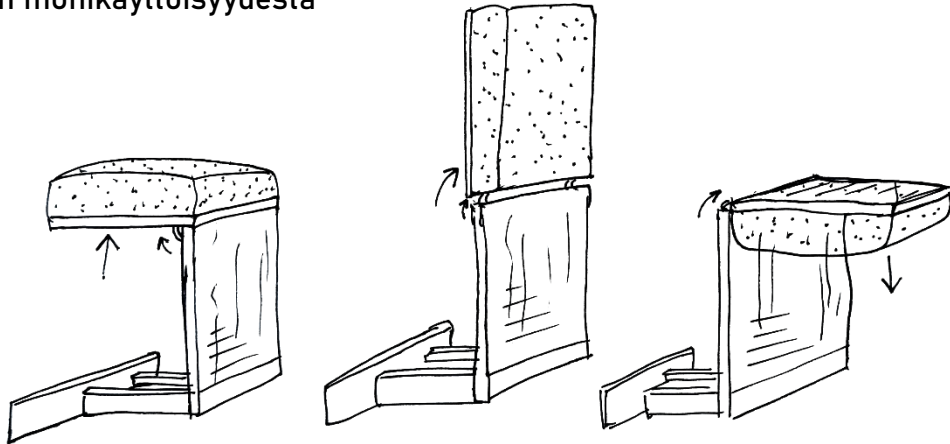


Puumateria

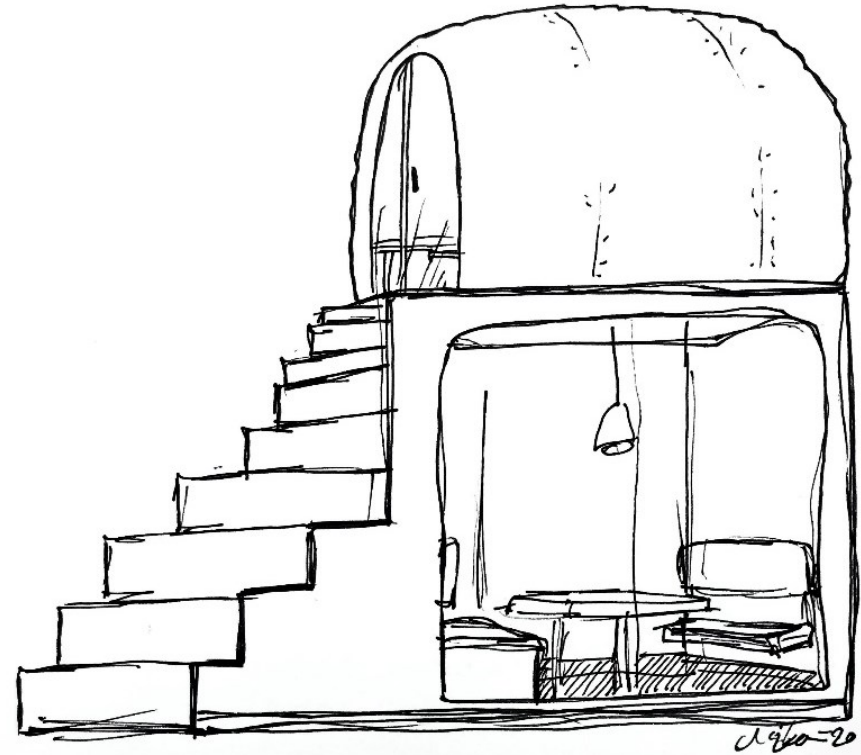
Kuva 13. Inspiraatiokuva, toimistokaluste  
26

## 5.2 LUONNOKSET

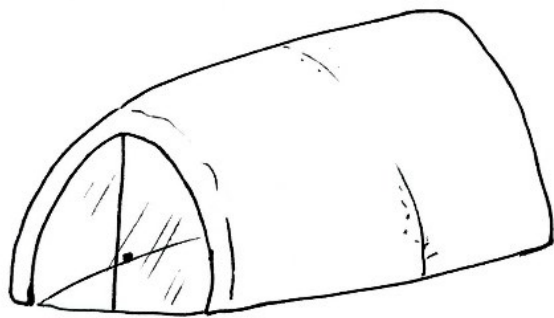
Lepotilakalusteen luonnos istuin-  
osan monikäyttöisyydestä



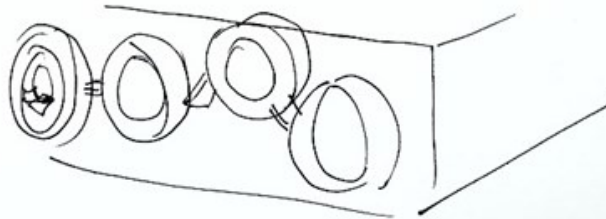
Kuva 17. Luonnos 1.



Kuva 18. Luonnos 2.



Kuva 19. Luonnos 3.



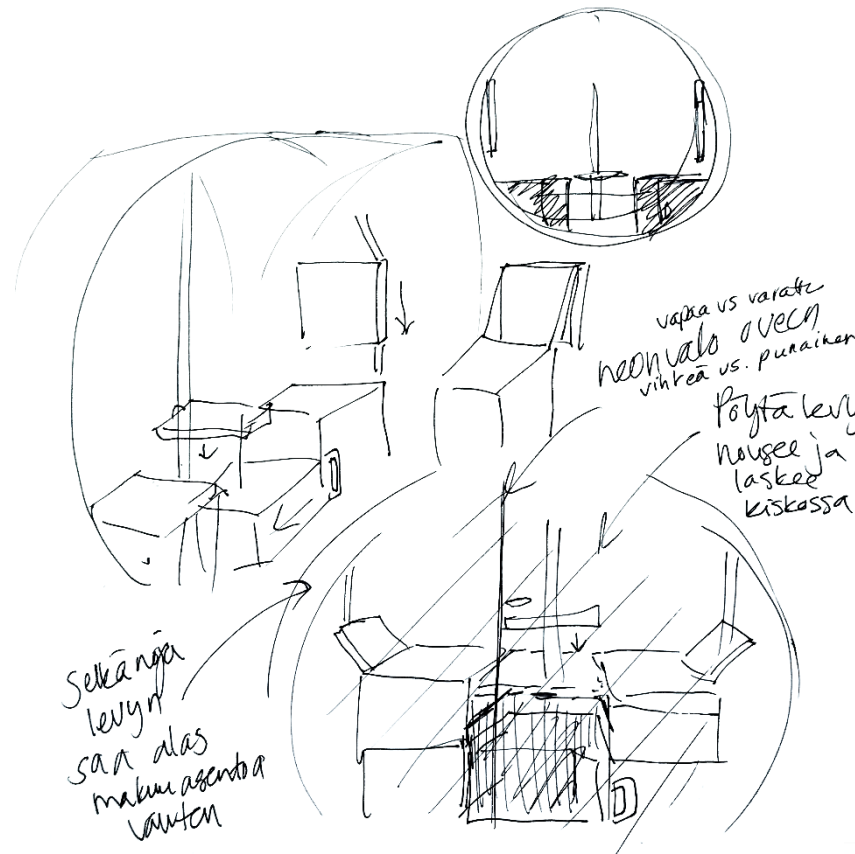
Kuva 20. Luonnos 4.

Luonnos lepotilakalusteen seinään  
kiinnitettävyydestä.

(Karjalainen 2020)

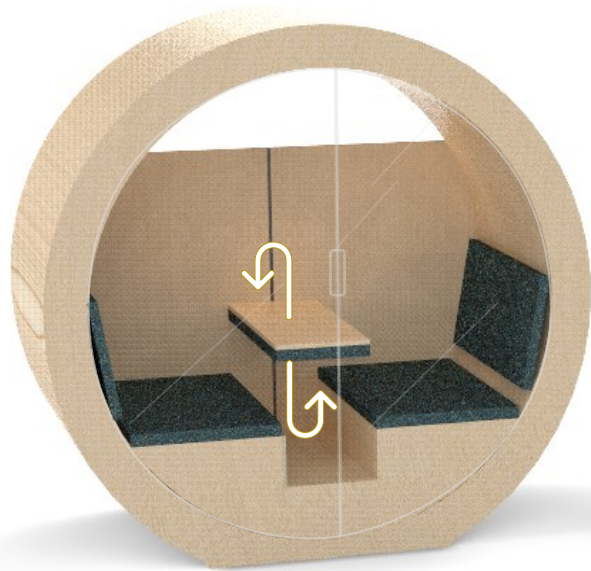
### 5.3 VISUALISOINNIT

Tavoitteena oli luoda yksi lepotilakaluste, jota on mahdollista muuttaa ja muokata käyttäjänsä tarpeiden mukaan. Kopissa on mahdollista työskennellä rauhassa esimerkiksi kannettavan kanssa tai pitää muutaman hengen palaveria. Jos työtasolle ei ole tarvetta tai se on näköesteenä sen voi nostaa kiskoa pitkin ylös katon rajaan. Penkin alta löytyvän liikkuvan lisäosan ansiosta Kopista on mahdollista muokata myös rauhallisempi tila, jossa on mahdollista ottaa esimerkiksi päiväunet. Toisen penkin alla oleva lisäosa vedetään täyttämään tyhjä tila lattialla ja keskellä oleva pöytä käännetään täyttämään tyhjäksi jäänyt rako. Pöytälevyn alapuolella oleva pehmuste osa yhdistää penkkiosien pehmusteet yhdeksi suuremmaksi pehmuste alueeksi, jolle mahtuu esimerkiksi makaamaan. Kopin lasi ovi eristää ääntä yhdessä puumateriaalin kanssa.



Kuva 21. Luonnos 5.  
(Karjalainen 2020)





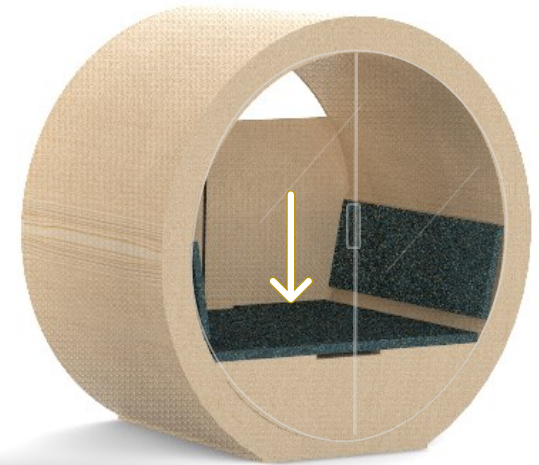
1.

Koppi on niin sanotussa työskentelytilassa. Pöytälevylle voi asettaa tavaroita ja istuimet tukevat hyvää työergonomiaa. Pöydän korkeus on säädeltävissä seinässä olevan kiskon ansiosta.



2.

Istuimen alta vedetään lisäosa ja pöytälevy käännetään ja siirretään alas.



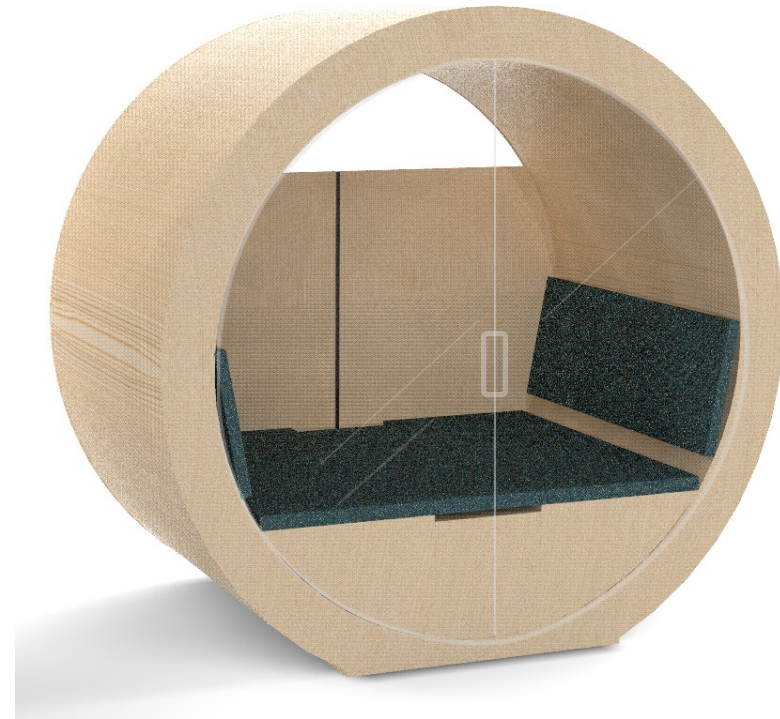
3.

Lisäosa on vedetty paikoilleen ja pöytälevy on yhdistää pehmusteen kokonaiseksi makuualustaksi.

Kuva 22. Koppi-kalusteen eri käyttötarkoitukset



- 2.** Toisen istuimen alta vedettävä osa vedetään paikalleen ja pöytä levy käännetään ympäri



- 3.** Kun istuimen alta vedetty osa on paikallaan, pöytä levy siirretään alas kiskoa pitkin. Pöytälevy täyttää tyhjän osan ja muodostaa yhtenäisen makuualustan.

## 6 POHDINTA JA YHTEENVETO

Oma tavoitteeni oli oppia opinnäytetyöni kautta uutta erilaisista suunnitteluprojekteista. Lisäksi tavoite oli tehdä opinnäytetyö aiheesta, joka on minulle itselleni tärkeä, mutta myös ajankohtainen ja puhutteleva aihe. Tutkiessa ja suunnitellessa lepohuonekenaariota pyrkimys oli katsella suunnitteluprojektia monipuolisesti eri näkökulmista. Toinen ihminen rentoutuu ja saa ajatukset muualle pienellä jumpalla, kun taas toinen ottaa parikymmenen minuutin nokoset. Tavoitteena oli ottaa erilaiset levon tarpeet huomioon tasa-arvoisesti. Vaikka Koppi suunniteltiin pääosin erilaisiin työskentely-ympäristöihin, se sopisi hyvin myös erilaisten oppilaitosten käyttöön. Suunnittelussa käytetyt kriteerit toimivat hyvin sekä työ- että opiskeluympäristöissä. Koppi tarjoaa onnistuneesti mahdollisuuden rauhalliseen työskentelyyn ja rauhalliseen lepo hetkeen. Niin sanottu aktiiviteettia tarjoava taukomahdollisuus jäi kalusteen suunnittelussa pienemmälle osalle. Pidemmän aikavälin suunnittelutyöllä ja jokaisen pinnan kopista hyödyntämällä tämäkin ongelma olisi varmasti saatu ratkaistua ja yhdistettyä kalusteeseen.

Kopin ensimmäiset visualisointikuvat ovat mielestäni hyvin suuntaa antavia ja niissä on huomioitu mukaan värit, akustiikka ja materiaalit. Kalustesuunnitelma ja visualisointikuvat luovat opinnäytetyön lukijalle vastauksia opinnäytetyön luomiin kysymyksiin. Lisäksi visualisointikuvat kertovat lukijalle hyvin suuntaa kalusteen muotokielestä ja käyttötarkoituksesta. Ne kertovat selkeästi vaiheittain erilaisista Kopin käyttö mahdollisuuksista. Pidemmälle viety suunnittelu, tarkat mitat ja tekniset piirustukset mahdollistaisivat kalusteen mahdollisen valmistamisen.

Asetin itselleni tavoitteeksi koota hyvä, selkeä ja ajankohtainen opinnäytetyökokonaisuus, johon on kerätty laajasti teoretietoa työuupumuksesta ja kiireisen työympäristön aiheuttamista häiriötekijöistä. Lisäksi teoriaosuudessa käydään läpi asioita, joita tulee ottaa huomioon lepotilakalusteen suunnittelussa. On hyvä kyseenalaistaa ja etsiä jatkuvasti uusia ratkaisuja työympäristöihin kohti parempaa työhyvinvointia. Opinnäytetyöaihetta suunnitellessani ensimmäiseksi muodostui idea lepotilakalusteesta ja sen suunnittelusta. Pyrin keräämään suunnittelutyön ympärille sitä tukevaa teoretietoa. Tietoa löytyi hyvin erilaisista työskentely-

opaskirjoista. Sain niistä hyvää tukea suunnittelutyöhöni. Lisäksi uupumukseen liittyviä lähteitä kerätessäni huomasin työuupumuksen olevan hälyttävä ja kovaa vauhtia yleistävä ongelma, joka koronatilanteen aikana on saanut vielä entisestään tuulta alleen. Mielestäni onnistuin hyvin kokoamaan tietoa uupumuksesta sen oireista ja mahdollisista ratkaisuista tilasuunnittelun näkökulmasta. Tilasuunnittelulla on mahdollista tukea ja luoda toimivia työympäristöratkaisuja työskentelyn tueksi ja uupumista vastaan. Kun työympäristö ja työtilojen puitteet ovat kunnossa, lopullinen vastuu jää työnantajalle ja työntekijälle.

---



## 7 LÄHDELUETTELO

### Kirjalliset lähteet

Ahola, Kirsi, Tuisku, Katinka & Rossi, Helena 2018. Työuupumus (burnout). Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 29.06.2018. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00681#s5](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681#s5). Viitattu 8.10.2020.

Aivotalo.fi 2018. Aivojen rakenne ja toiminta. Verkkojulkaisu. Terveyskyla.fi. 1.6.2018. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/sairaudet/aivokasvaimet/yleista-aivokasvaimista/aivojen-rakenne-ja-toiminta>. Viitattu 25.11.2020.

Ecophon Suomi. 2019. Huoneakustiikka Ohjeita huoneakustiikan toteutukseen. Ecophon Suomi, Saint-Gobain Finland Oy. Viitattu 12.11.2020.

Huotilainen, Minna & Moisala, Mona 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Jyväskylä: Tuuma-Kustannus. Viitattu 22.11.2020.

Markkula, Harri 2019. Osallistava tilasuunnittelu lisää hyvinvointia. Verkkojulkaisu. Tilassa-Artikkelit. 29.11.2019. <https://tilassa.fi/tilasuunnittelu/osallistava-tilasuunnittelu-lisaa-hyvinvointia/> Viitattu 8.10.2020.

Saarelainen, Joonas 2019. Hotellin ja ravintolan valaistus. Verkkojulkaisu. Winled Oy, Joonas Saarelainen. 03.12.2019. <https://www.winled.fi/blogi/artikkeli/Hotellin-ja-ravintolan-valaistus> Viitattu 12.11.2020.

Tampereen yliopisto, 2019. Joka neljäs työntekijä uupuu- onko työuupumus uusi normaali? Verkkojulkaisu. Unit Tampereen korkeakouluyhteisön lehti. 10.04.2019. <https://www.tuni.fi/unit-magazine/artikkelit/joka-neljas-tyontekija-uupuu-onko-tyouupumus-uusi-normaali> Viitattu 12.11.2020.

Tuominen, Saku 2018. Juu ei, Pieni kirja priorisoinnista. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. Viitattu 25.11.2020.

Valkama, Heikki 2021. Työntekijää ei välttämättä saa enää tavoitella vapaa-aikana – EU-parlamentti esittää työntekijöille oikeutta olla rauhassa työajan ulkopuolella. Verkkojulkaisu. Yle uutiset. 20.01.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11744934>. Viitattu 21.01.2021.

Wetzer, Hannele 2000. Värivaaka. Jyväskylä: Hannele Wetzer ja Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 12.11.2020.

## Kuvat

Kuva 1. Karjalainen, Mirka 2021. Työstressi Suomessa ja EU:ssa. (Ttl.fi, Työterveyslaitos 2020), kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 2. Karjalainen, Mirka 2021. Sosiaalisten suhteiden vaikutus työpaikalla. (Ttl.fi, Työterveyslaitos 2020), kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 3. Karjalainen, Mirka 2021. Työympäristön haitalliset tekijät. (Ttl.fi, Työterveyslaitos 2020), kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 4. Karjalainen, Mirka 2021. Ihmisen aivot, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 5. Karjalainen, Mirka 2021. Puhekupla ja peukku, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 6. Karjalainen, Mirka 2021. Toimivan tilasuunnitelman eri osa-alueet-kaavio, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 7. Karjalainen, Mirka 2021. Väriskaala, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 8. Karjalainen, Mirka 2021. 2D- piirustus Koppi-kalusteesta, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 9. Inspiraatiokuva, toimistokaluste, kuvituskuva. Katsottavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/642255596856306815/>.

Kuva 10. Inspiraatiokuva, Toimisokaluste, kuvituskuva. Katsottavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/642255596856345211/>.

Kuva 11. Inspiraatiokuva, puistokaluste, kuvituskuva. Katsottavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/642255596856306837/>.

Kuva 12. Inspiraatiokuva, Toimisokaluste, kuvituskuva. Katsottavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/449585975283882139/>.

Kuva 13. Inspiraatiokuva, Toimisokaluste, kuvituskuva. Katsottavissa: <https://fi.pinterest.com/pin/642255596856345619/>.

Kuva 14. Puumateriaali, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 15. Inspiraatio värisävyt, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 16. Sanallinen inspiraatio, kuvituskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 17. Karjalainen, Mirka 2021. Luonnos 1. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 18. Karjalainen, Mirka 2021. Luonnos 2. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 19. Karjalainen, Mirka 2021. Luonnos 3. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 20. Karjalainen, Mirka 2021. Luonnos 4. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 21. Karjalainen, Mirka 2021. Luonnos 5. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 22. Karjalainen, Mirka 2021. Koppi-kalusteen eri käyttötarkoitukset., mallinnuskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Kuva 23. Karjalainen, Mirka 2021. Koppi-kalusteen käyttöohjeistus., mallinnuskuva. Sijainti: Tekijän sähköiset arkistot.

Liitteet: Mittapiirrosluonnos 1.

The image contains four architectural drawings of a circular structure:

- Top-left:** A side elevation showing a vertical rectangular profile with a central horizontal line and several horizontal bands below it.
- Top-right:** A top-down plan view of a circular structure with a central vertical axis, a horizontal bar, and two curved elements on either side.
- Bottom-left:** A perspective view of the circular structure, showing its three-dimensional form and internal components.
- Bottom-right:** A section view showing the internal structure of the circular object, with vertical lines indicating the walls and a central horizontal bar.

KORTTELI / TILA		TONTTI / RN:o		RAKENNUSLUVAN TUNNUS	
		PIIRUSTUSLaji		JUOKSU n:o	
RAKENNUSKOHTIEN NIMI JA OSOITE		PIIRUSTUKSEN SISÄLTÖ		MITTAKAAVA	
		<p>LUONNOS</p> <p>Lepotilakaluste - Koppi</p>			
PÄIVÄYS		SUUNN. ALA	TYÖN:o	PIIRIN:o	MUUTOS
		<p>SI</p> <p>Mirka Karjalainen</p>			