

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA TYÖYMPÄRISTÖIHIN

Maija Janhunen

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Muotoilun tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Maija Janhunen	
Työn nimi Kokonaisvaltaista hyvinvointia työympäristöihin	
Päiväys Sivumäärä/Liitteet	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) KCT Oy	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä käsitellään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä sisustusarkkitehtuurin keinoin toimistoympäristössä. Teoriaosuuden pohjalta luotiin konseptitasoinen tilasuunnitelma. Kohteena on KCT Oy:n toimistotila. KCT on Kuopiossa toimiva lääketieteelliseen tutkimukseen keskittynyt yritys.</p> <p>Työuupumus on nykyään hyvin yleistynyt syy sairaspöissaoloille. Työn kuormittavuutta lisää entisestään esimerkiksi huonot työasennot ja epäviihtyisät työympäristöt. Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä ja edistävät toinen toisiaan, joten on tärkeää kiinnittää huomiota hyvinvointiin kokonaisuutena.</p> <p>Opinnäytetyö alkaa teoriaosuudella, jossa käsitellään monipuolisesti työhyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä, työympäristöjen historiaa sekä etätöyön mukanaan tuomia haasteita. Työelämän haasteisiin ja ongelmiin pyritään luomaan ratkaisuja sisustusarkkitehtuurin keinoin. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda toimistotilakonsepti, joka toteutuessaan kannustaa työntekijöitä olemaan fyysisesti aktiivisempia ja tilasuunnittelun keinoin edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyössä esitetään myös konseptitasoisen työn suunnitteluprosessia.</p> <p>Tietoperustan pohjalta luodaan KCT:lle luonnosasteella oleva konseptisuunnitelma. Tilasuunnitelma rakentuu Five Ways to Wellbeing tutkimuksen pohjalta. Toimistotila mallinnetaan Archicad-ohjelmassa ja visualisointikuvat tuotetaan Archicadin sisäisellä Cineware by Maxicon-moottorilla. Suunnitelma on konseptiasteella, joten tuloksena syntyy pohjapiirustus, pintamateriaalisuunnitelma sekä visualisointikuvia. Lopuksi KCT Oy:n työntekijöille teetetään kysely konseptista ja palautteen pohjalta pohditaan, kuinka konseptia voitaisiin vielä kehittää.</p>	
Avainsanat Ergonomia, Kokonaisvaltainen hyvinvointi, Monitilatoimisto, Työhyvinvointi	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Design	
Author(s) Maija Janhunen	
Title of Thesis Promoting Comprehensive Wellbeing in Work Environments	
Date Pages/Appendices	
Client Organisation /Partners KCT Oy	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis is to promote comprehensive well-being with interior architecture in work environments. A concept-level space plan was created based on the theoretical research. The concept was created for KCT, a company that focuses on medical research in Kuopio, Finland.</p> <p>Burnout is a very common reason for sick leaves nowadays. Bad posture and unpleasant physical environment increase stress. Physical and mental wellbeing are closely related and promote one another, therefore must be considered as a whole.</p> <p>The theoretical part of the thesis discusses work wellbeing and the history of work environments, and the challenges remote work has brought.</p> <p>The thesis attempts to find solutions to challenges and problems of work life with interior architecture. The goal of the thesis was to create a concept for an office that encouraged employees to be more physically active and to increase wellbeing through space design.</p> <p>Based on the research in the theoretical part a concept plan for KCT was created. The concept is based in the Five Ways to Wellbeing-report. The space was modeled in ArchiCAD and visualizations were made with Cineware by Maxicon. Since the plan is at the concept stage, the result of the thesis include a floor plan, a surface material plan and visualization images. Finally, KCT Oy's employees gave feedback on the concept, based on which it was considered how the concept could be further developed.</p>	
<p>Keywords Activity-based office, Comprehensive wellbeing, Ergonomics, Worklife wellbeing</p>	



(Kuva 1: Janhunen 2023)

Maija Janhunen \ Savonia-ammattikorkeakoulu \ Muotoilun tutkinto-ohjelma \ Opinnäytetyö 2023

Kokonaisvaltaista hyvinvointia työympäristöihin

"WHETHER PEOPLE ARE
HEALTHY OR NOT, IS
DETERMINED BY THEIR
CIRCUMSTANCES AND
ENVIRONMENT"

-World Health Organization

SISÄLLYSLUETTELO

01

JOHDANTO

01.1 Johdanto aiheeseen ja aiheen rajaus	5
01.2 Keskeisiä käsitteitä	6
01.3 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	8
01.4 Tiedonhakinta- ja työskentelymenetelmät	9

02

TOIMISTOTYÖN HISTORIA

10

03

PERINTEINEN TOIMISTOTYÖ

03.1 Toimistojen tyypillinen tilajako	14
03.2 Istuma- ja näyttöpäätetyön haittavaikutukset	16
03.3 Etätöystä- Miksi työntekijöiden pitäisi palata etätöistä toimistolle?	18

04

TYÖHYVINVOINNIN MERKITYS JA EDISTÄMINEN

04.1 Työhyvinvointi- Kuinka yritys ja työntekijä siitä hyötyvät?	22
04.1.1 Kuinka hyvinvointia voidaan edistää?	
- Five Ways to Wellbeing	24
04.2 Ergonomia	28
04.3 Työuupumus	31
04.4 Fyysisen työympäristön vaikutus hyvinvointiin	32

02

05

KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ

TOIMISTOTILA

05.1	Konseptisuunnitelma ja suunnitteluprosessi	40
05.1	Vyöhykepohjapiirustus - Five Ways of Wellbeing	43
05.3	Kohteen esittely ja asiakkaan toiveet	44
05.4	Moodboard	45
05.5	Materiaalivalinnat	46
05.6	Tilajako ja visualisointikuvat	49
05.6.1	Eteinen	51
05.6.2	Taukotila	53
05.6.3	Liikuntatila	56
05.6.4	Hiljaisen työskentelyn tila	59
05.6.5	Neuvotteluhuone	61
05.6.6	Työskentelytila 1	63
05.6.7	Käytävä ja laboratorion eteinen	65
05.6.8	Työskentelytila 2	67
05.6.9	Monitoimitila	69

06

PALAUTE

06.1	Palautekyselyn tulokset	72
06.2	Palautekyselyn analyysi ja yhteenveto	82

07

POHDINTA

83

LÄHTEET

89

03

01

JOHDANTO

O 1.1

Johdanto aiheeseen ja aiheen rajaus

Opinnäytetyössä käsitellään työympäristön vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sisustusarkkitehtuurin keinoin ja tietopohjan perusteella luodaan konseptisuunnitelma KCT Oylle, jonka toiminta keskittyy lääketieteelliseen tutkimukseen.

Opinnäytetyössä keskitytään toimistotiloihin. Iso osa toimistotyöstä tapahtuu istuen. Istumatyö tuo mukanaan useita haittavaikutuksia ja istumista olisi tärkeää pyrkiä vähentämään. Myös aivotyöskentely kuormittaa ja työssä kohdataan usein stressiä. Pitkittynyt stressi voi johtaa psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin sekä työuupumukseen. Etätyöskentely on tuonut mukanaan lisää haasteita työelämään, kun yksinäisyys on lisääntynyt ja yhteisöllisyyden tunne työpaikoilla vähentynyt.

Kyseessä ei siis ole mikään pieni ongelma. Varsinkin, kun töissä vietetään iso osa valveillaoloajasta ja työuupumus on kasvava ongelma. Työuupumus on nykyään hyvin yleistynyt syy sairaspöissaoloille. Kaikki nämä haasteet lisäävät työn kuormittavuutta. Näiden ajatusten ja ongelmien pohjalta opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle.

Hyvin suunniteltu fyysinen työympäristö tasapainottaa työn vaatimuksia ja auttaa jaksamaan työssä paremmin. Fyysisellä ympäristöllä voidaan ohjata ihmisen käytöstä ja muokata toimintatapoja, joten on tärkeää suunnitella työympäristöjä, jotka kannustavat aktiiviseen elämään ja edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Investoinnit voivat alkusi tuntua kalliilta, mutta parhaimmassa tapauksessa ne tuovat lopulta suuria säästöjä yritykselle, sairaspöissaolojen vähentyessä ja työhyvinvoinnin lisääntyessä. Kun työntekijät ovat onnellisia ja hyvinvoivia, menestyy yritysikin varmasti paremmin.

0 1.2

Keskeisiä käsitteitä

Monitilatoimisto

Monitilatoimisto on toimistotila, joka tarjoaa erilaisia ja eri käyttötarkoituksiin sopivia tiloja, kuten ryhmätyötiloja, hiljaisen työskentelyn tiloja ja keskittymiseen sopivia tiloja. Monitilatoimistoissa ei siis yleensä ole nimettyjä työpisteitä, vaan työpiste määräytyy työtehtävien mukaan ja työpistettä voi myös vaihtaa päivän aikana. Tämä tuo työhön joustavuutta ja luo hallinnan tunnetta omasta työstä, tämän on puolestaan tutkittu lisäävän työhyvinvointia. (Workspace)

Ergonomia

Ergonomia on tieteenala, joka tutkii ihmistä ja ihmisen toimintaa eri ympäristöissä. Ergonomiaa tulee aina tarkastella kokonaisuutena ja yksilölliset ominaisuudet huomioiden. Ergonomisen suunnittelun voidaan katsoa onnistuneen, kun työntekijän terveydelle tai kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ei koidu haittaa tai kuormitusta. Hyvä ergonomia siis tukee ja kehittää ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. (Suomen ergonomiayhdistys 2019)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kokonaisvaltainen hyvinvointi toteutuu, kun lepo, liikunta, ravinto ja mielen hyvinvointi ovat tasapainossa. Kyseessä on siis subjektiivinen kokonaisuus. Hyvinvointiin vaikuttaa myös sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja terveys.

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. (Mehiläinen.fi, Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022, Tiede.fi 2021)

Työhyvinvointi

”Työhyvinvointi on kokonaisuus, jonka muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi. Työhyvinvointia lisäävät muun muassa hyvä ja motivoiva johtaminen sekä työyhteisön ilmapiiri ja työntekijöiden ammattitaito.” (Sosiaali- ja terveysministeriö)

0 1.3

Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä työympäristösuunnitelma, jota suunnittelijat voisivat hyödyntää toimistotiloja suunniteltaessa.

Kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevassa työympäristössä jokaiselle työntekijälle löytyy juuri hänelle sopivat työpisteet ja työskentely on miellyttävämpää. Tavoitteena on luoda työympäristö, joka auttaa työntekijöitä jaksamaan paremmin ja jopa vähentää sairaspöissaoloja.

Tavoitteena on luoda toimistotila, joka kannustaa myös vähentämään istumista ja pidemmällä aikavälillä vähentää myös istumisen haittavaikutuksia sekä kannustaa työntekijöitä tekemään hyvinvoinnin kannalta parempia ratkaisuja.

Miten työympäristöissä voitaisiin edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia?

Miltä näyttää työympäristöjen tulevaisuus?

Miten työympäristö vaikuttaa hyvinvointiin?

01.4

Tiedonhankinta- ja työskentelymenetelmät

Opinnäytetyössä tiedonhankintamenetelmänä toimii kirjallisuuskatsaus. Aiheeseen liittyvään aineistoon perehdytään laajasti ja kriittisesti. Aineistoa pyritään löytämään monipuolisista ja kansainvälisistä lähteistä. Tuloksena teoriaosuudessa kerättyjen tietojen pohjalta syntyy konseptitasoinen tilasuunnitelma. Tämän lisäksi opinnäytetyössä esitellään myös suunnitteluprosessin vaiheita luonnostelusta kalustevalintoihin ja lopulliseen työhön.

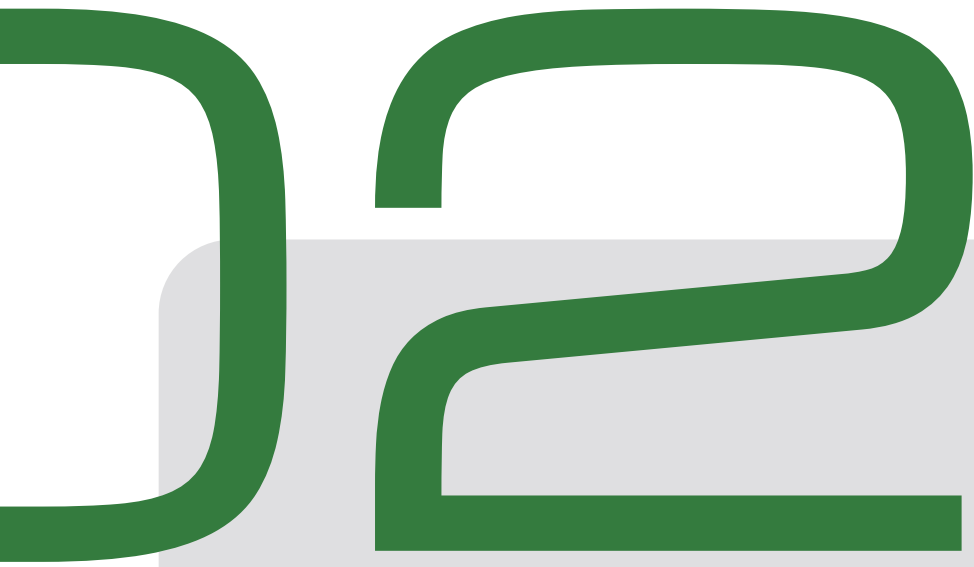
Opinnäytetyön tuotos on luonnos- ja konseptiasteella, joten työn tuotoksena syntyy visualisointikuvia, kalustepohjapiirustus ja materiaalisuunnitelma. Nämä ovat hyvin havainnollistavia keinoja esittää asiakkaalle ideoita ja ajatuksia projektista.

Luonnosvaiheessa ei työstä ole järkevää luoda muita teknisiä piirustuksia tai esimerkiksi kalusteluetteloita, sillä ei ole varmaa, mitkä ratkaisut tulevat oikeasti toteutumaan.

Tärkeintä luonnosvaiheessa on esitellä asiakkaalle ideoita selkeästi ja ajankäytön suhteen tehokkaasti.

Konseptisuunnitelman luonnos mallinnetaan ja visualisoidaan Archicad-ohjelmassa. Archicadista löytyy oma sisäänrakennettu visualisointiohjelma, jolla saa helposti ja vaivattomasti luotua asiakkaalle laadukkaita ja selkeitä kuvia.

Opinnäytetyön loppupuolella konseptisuunnitelma esitellään asiakkaalle ja palautetta kysytään kyselylomakkeen muodossa. Kyselyn vastausten perusteella pohditaan, kuinka konseptia voitaisiin viedä eteenpäin.



TOIMISTOTYÖN HISTORIA -

miltä toimistot näyttivät silloin ja nyt

02

Toimistotyön historia

Tietynlaista toimistotyötä on ollut kautta historian, mutta toimistotyö, kuten me sen tänä päivänä ymmärrämme, yleistyi teollistumisen myötä 1800- ja 1900-luvun vaihteissa. Tuolloin toimistotyö ei juurikaan vaatinut omaa ajattelua vaan oli hyvin valvottua ja rutiininomaista. Kohentuneen taloustilanteen, kasvaneen kuluttamisen sekä lisääntyneen ja muuttuneen toimistotyön myötä, alkoivat yritykset investoimaan enemmän myös toimistotiloihin. Toimistoista haluttiin luoda viihtyisiä, niin asiakkaan kuin työntekijänkin näkökulmasta ja yrityksen brändiä haluttiin tuoda esiin. (Technopolish 2018)

Vuonna 1964 Herman Miller toi markkinoille toimistokuution (Cubicle). Toimistokoppi on tila, joka on erotettu muista tiloista väliseinillä. Tilan tarkoituksena on eristää työpistettä muista työntekijöistä ja äänistä. Tämä konsepti tuli erittäin tarpeeseen 1960-1970-luvuilla, kun tarve toimistotiloista kasvoi ja avokonttorit yleistyivät.

Toimistokopit nimittäin säästivät paljon tilaa, silti mahdollistaen yksityiset työpisteet. (Gripenstraw, Saini 2020)

1800-luku



(Kuva 2: Frank Lloyd Wrightin Wright Foundation)

Vuosi 1902
Frank Lloyd Wrightin
suunnittelema
avokonttori



(Kuva 3: Suomalaisuuden liitto 1906)

1900-luvun alkupuoli



(Kuva 4: Kansatieteen kuvakokoelma 1918-1923)

1918-1925-luvut
Toimistihuone



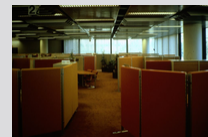
(Kuva 5: Pietinen 1932)

1930-luvun alkupuoli
Metsäliiton toimisto



(Kuva 6: Halme 1961)

1960-luku Lahden
vientikerma Oy toimisto



(Kuva 7: Kukkapuro)

1960-luvun
loppupuoli
Avotoimistoja, jossa
toimistokuutioita



(Kuva 8: Gettyimages)

Teknologian kehitys vaikutti myös paljon toimistotiloihin ja toimistotyöhön. Tietokoneen omistamisesta tuli eräänlainen statussymboli ja se oli merkki uralla menestymisestä. Työpisteet rakentuivat tietokoneen ympärille. 1990-luvun loppupuolella sähköposti muutti kommunikaatiota ja palaverit vähenivät. (Gripenstraw, Saini 2020)

1980-luku
Keskusvaraston toiminto



(Kuva 9: Hämäläinen 1989)



(Kuva 10: Kumpare 1998)

Metsähallituksen toimisto
vuonna 1998
Rovaniemellä



(Kuva 11: Tirilä 2017)

Suomi 100 toimisto
vuonna 2017



(Kuva 12 : Martela Oy)

Monitilatoimistoja 2000-
luvulta



(Kuva 13: Martela Oy)

Vuonna 2005 ensimmäinen monitilatoimisto otettiin käyttöön. Monitilatoimisto onkin hyvin yleinen toimistomuoto tänä päivänä. Konseptin kehittäjä, Brad Neuberg, halusi luoda ratkaisun ihmisten epäsosiaalisuuteen työpaikoilla ja etätyöskentelyn tuottamattomuuteen. Konseptin slogan oli ”home for well-being” eli hyvinvoinnin koti. Tämä toimisto valitettavasti suljettiin jo seuraavana vuonna. Vuonna 2019 monitoimitiloja oli kuitenkin yli 19 000 kautta maailman. (Knight Frank)

Teknologian kehityksen myötä etätyöskentelystä tuli mahdollista ja työ ei enää ole sidonnainen tiettyyn paikkaan. Pandemia muokkasi toimistotyötä merkittävästi, kun monien oli pakon edessä siirryttävä etätöihin. Etätyöskentely jatkuu monilla aloilla edelleenkin pandemian jälkeen.

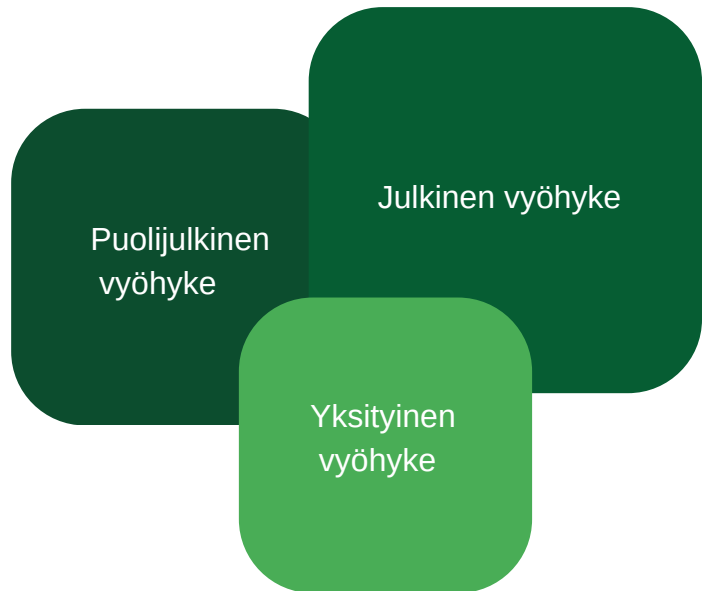
DSB

PERINTEINEN
TOIMISTOTYÖ

03.1

Toimistojen tyypillinen tilajako

Työympäristöt jaetaan usein eri vyöhykkeisiin. Onnistunut vyöhykejako parantaa asiakaskokemusta ja turvallisuutta sekä rauhoittaa eri työskentelytiloja. Tyypillisimpiä vyöhykkeitä ovat julkinen, puolijulkinen ja yksityinen vyöhyke. (RT 95-11152 Toimistotilat, tilasuunnittelu 2014)



Kuva 14: Toimistotilojen vyöhykkeet (Janhunen 2023)

Julkinen vyöhyke:

Julkinen vyöhyke on useimmiten avoin kaikille vierailijoille. Julkiseen vyöhykkeeseen kuuluu esimerkiksi sisäänkäynnit ja aulatilat, jotka myös luovat ensivaikutelman yrityksestä. (RT 95-11152 Toimistotilat, tilasuunnittelu 2014)

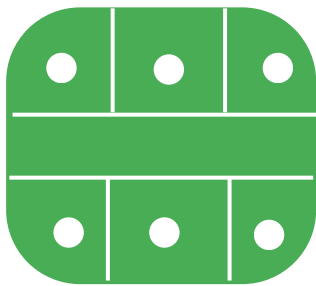
Puolijulkinen vyöhyke:

Puolijulkiselle vyöhykkeelle on vierailijoilla pääsy vain opastetusti. Puolijulkisella vyöhykkeellä sijaitsee yleensä neuvottelu, ryhmätyöskentely, koulutus- ja taukotilat. (RT 95-11152 Toimistotilat, tilasuunnittelu 2014)

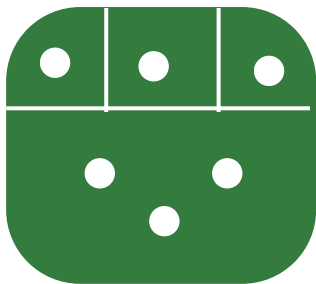
Yksityinen vyöhyke:

Yksityinen vyöhyke on useimmiten vain henkilökunnan käytössä. Työpisteet ja niiden vaatimat oheistilat sijaitsevat yksityisellä vyöhykkeellä. (RT 95-11152 Toimistotilat, tilasuunnittelu 2014)

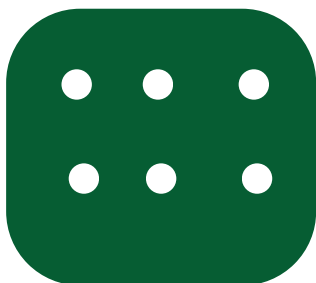
Erilaisia toimistotilatyyppejä. Henkilökohtaisen tilantarpeen arvioinnissa on otettu huomioon työpisteiden lisäksi myös taukotilat, neuvotteluhuoneet ja asiakaskohtaamistilat sekä mahdolliset muut tilat.



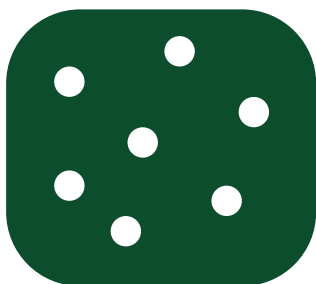
Huonetoimisto, jossa suurimmalla osalla
työntekijöistä on henkilökohtaiset työhuoneet
Tilantarve: yli 25m² / henkilö



Monitilatoimisto, jossa joillakin työntekijöillä
oma huone
Tilantarve: 20-25m² / henkilö



Monitilatoimisto, jossa kenelläkään ei ole
omia työhuoneita, mutta on määrätty
työpisteet
Tilantarve: 15-20m² / henkilö



Monitilatoimisto, jossa kenelläkään ei ole
nimettyjä työpisteitä.
Tilantarve: alle 15m² / henkilö

Kuva 15: Kaavio erilaisista toimistotilatyypeistä (Janhunen 2023).
Kaavio tehty RT95-11152- korttia mukailleen.

(RT95-11152, 2014)

03.2

Istumatyön ja näyttöpäätetyön haittavaikutukset

Suomalaiset aikuiset viettävät valvellaoloajastaan jopa 75 prosenttia istuen tai maaten. Työssäkäyvistä 2,6 miljoonasta suomalaisesta jopa 1,7 miljoonaa tekee töitä pääasiassa istuen. (Liikkuva työelämä) Toimistotyöntekijät istuvat jopa 66 prosenttia työajastaan. (Kallunki 2023) Tutkimusten mukaan liiallinen istuminen ja paikallaanolo on terveydelle haitallista. Sen on todettu lisäävän riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin, kuten sydän- ja verenkiertosairauksiin, tyypin kaksi diabetekseen sekä masennukseen. Pitkäaikainen istuminen voi myös lisätä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Nykyaikaisissa toimistoissa yleisin työväline on tietokone. Tätä kutsutaan näyttöpäätetyöskentelyksi. Raportoituja haittavaikutuksia näyttöpäätetyössä voivat olla esimerkiksi kutisevat ja väsyneet silmät, kivun ja rasittumisen tunne niska-hartiaseudulla sekä käsissä. (Työterveyslaitos)



Kyseessä ei siis ole mikään pieni ongelma ja tarjotut ratkaisut kuten sähköpöydät, jumppakepit ja kävelykokoukset saattavat usein jäädä hyödyntämättä. Paikallaanolon tauottamisella olisi kuitenkin paljon hyötyjä, esimerkiksi keskittymis- ja oppimiskyky, muisti sekä luovuus paranevat ja ajatustyö on sujuvampaa. (Liikkuvatyöelämä.fi) Jyväskylän yliopiston tutkimuksen mukaan istumisen vähentäminen vain 20 minuutilla päivittäin auttaa ylläpitämään terveyttä ja lihasmassaa. (Ronkainen 2018)

Suurin osa istumatyöstä on ajatustyötä ja myös ajatustyö kuormittaa. Aivotyöskentely vaatii esimerkiksi tarkkaavaisuutta, hyvää muistia, ongelmanratkaisutaitoa sekä kokonaisuuksien hahmottamista. Nykyään työtä tehdään usein monimutkaisissa teknologiaympäristöissä, joissa eri viestintäkanavia sekä häiriötekijöitä voi olla paljon. Tutkimuksen mukaan aivojen tiedonkäsittelykapasiteetin ylikuormitus voi pahentaa muisti-, keskittymis- ja uniongelmia sekä lisätä stressiä ja mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. (Liikkuva työelämä)

Kuinka istumista voitaisiin tauottaa?

Olisi todella tärkeää luoda ratkaisuja, jotka kannustavat työntekijöitä liikkumaan ja tauottamaan istumista ja näytön katsomista. Ratkaisujen tulisi olla sellaisia, että niitä on helppoa ja vaivatonta tehdä työpäivän lomassa, mutta kuitenkin siten, että työnsujuvuus ja keskittyminen eivät häiriinny.

03.3

Etätyöstä – Miksi työntekijöiden pitäisi palata etätöistä toimistolle?

Etätyöllä tarkoitetaan työnantajan kanssa sovittua työnteon mallia, jossa työ tehdään joko osin tai kokonaan kotona tai sitten työnantajan eri toimipisteissä, työkohteissa, asiakkaan luona, kahvilassa tai matkoilla. (Työterveyslaitos)

Etätyöskentelyn määrä on kasvanut merkittävästi viime vuosien aikana koronapandemian seurauksena. Vuonna 2019, 37 prosenttia palkansaajista teki ajoittain etätöitä ja 15 prosenttia teki etätöitä vähintään kerran viikossa. Kun taas vuoden 2021 tehdyn tutkimuksen mukaan 90 prosenttia palkansaajista toivoi voivansa tehdä etätöitä vähintään neljännesosan ajasta. (Lönnqvist, Salorinne 2022)

Etätyön etuja työntekijälle on raportoitu olevan muun muassa työn joustavuus ja vapaus, lisääntynyt työrauha ja keskittyminen sekä kustannuksissa säästäminen. Myös työnantaja voi hyötyä etätyöskentelystä, esimerkiksi työteho ja tuottavuus ovat kasvaneet sekä työurat ovat pidentyneet paremman jaksamisen myötä. Myös kustannukset ovat pienentyneet ja sairaspoissaolot vähentyneet. (Pantsu 2021; Työterveyslaitos)

Etätyöllä on tutkittu olevan myös merkittäviä kielteisiä vaikutuksia erityisesti työyhteisöihin, kun töissä ei enää vietetä aikaa yhdessä kollegoiden kanssa. Tämän myötä esimerkiksi yhteisöllisyys on vähentynyt ja yksinäisyys työssä puolestaan lisääntynyt, kun ryhmätyöskentely ja epäviralliset keskustelut työkavereiden kanssa ovat vähentyneet. Lisääntynyt etätyö luo haasteita myös johtamiseen ja työyhteisön kehittämiseen. (Lönqvist, Salorinne 2022; Pantsu 2021)

Lisääntynyt etätyö vaikuttaa myös työntekijöihin yksilöinä merkittävästi. Miten Suomi voi?- tutkimuksen mukaan pandemian ja etätyön myötä työuupumus ja töissä tylsistyminen on lisääntynyt. Samalla työn imu ja työtyytyväisyys ovat vähentyneet. (Mäkinieniemi, Kaltiainen, Hakanen 2022)

Etätyö tuo mukanaan myös haasteita ergonomian suhteen, kun kaikilla työntekijöillä ei ole pääsyä ergonomiaa tukeviin kalusteisiin ja työvälineisiin, joten töitä tehdään usein esimerkiksi keittiönpöydän ääressä tai sohvalla.

Toimistossa tapahtuvalla työllä on tutkittu olevan paljon etuja. Toimistotyössä päivät rytmittyvät jaloittelujen, säännöllisten taukojen sekä palaverien vuoksi. Nämä antavat mielelle mahdollisuuden levätä ja keholle tauon istumisesta. Etätyössä tauot saattavat usein unohtua ja lounaskin saatetaan syödä työpisteen ääressä töitä tehden. (Työterveyslaitos; Kauppalehti 2017)

Tuoreiden tutkimusten mukaan suurin osa palkansaajista valitsisi työmallikseen hybridityön. (Mäkinieniemi, Kaltiainen, Hakanen 2022; Sweco 2021; Ong 2022)

■ ■ Hybridityöllä tarkoitetaan työn tekemistä joustavasti paikasta riippumatta moderneja, digitaalisia ratkaisuja hyödyntäen. Hybridityöhön kuuluu työskentelypaikan vaihtaminen omien, tiimien ja organisaation tarpeiden mukaan. ■ ■
(Sweco 2021)

Vaikka työkokemukset ovat hyvin subjektiivisia ja niihin vaikuttavat monet asiat, voidaan tutkimusten perusteella todeta, että suurimmalle osalle yrityksistä hybridityö on paras toimintamalli. Siinä yhdistyy etätöön vapaus, joustavuus ja mahdollisuus parempaan keskittymiseen, silti mahdollistaen esimerkiksi toimistossa tapahtuvat vuorovaikutustilanteet ja tiimityöskentelyn.



Kuva 17: Kuvituskuva (Strull 2017)



Kuva 18: Kuvituskuva (Goodman 2019)

Hybridityössä yhdistyy etätö ja paikan päällä toimistossa työskentely

Mitä tämä tarkoittaa työympäristöjen suunnittelun kannalta?

Hybridityöskentelymallia hyödyntävällä toimistolla tuskin on tarvetta osoittaa jokaiselle työntekijälle henkilökohtaista työpistettä, liikkuvuuden ja toimistolla työskentelevien työntekijöiden määrän vaihdellessa paljon. Paras tilaratkaisu tällaiselle työpaikalle olisikin monitilatoimisto.

Monitilatoimisto tuo etätöön kaltaista joustavuutta toimistotyöhön, jossa työskentelytilaa voi vaihtaa tarpeen mukaan. Monitilatoimistossa on sopiva työpiste aivan jokaiselle ja jokaiseen työtehtävään. Kun toimistolle sitten tullaan, on tärkeää, että työntekijä voi siellä hyvin niin henkisesti kuin fyysisesti ja työnteko on mahdollisimman vaivatonta, ergonomista ja, että työskentelytilat motivoivat työntekijää valitsemaan toimiston tilat oman kodin sijaan.

D4

TYÖHYVINVOININ MERKITYS JA
EDISTÄMINEN

04.1

Työhyvinvointi- Kuinka yritys ja työntekijä siitä hyötyvät

Työhyvinvointi on kokonaisvaltainen ja yksilöllinen kokemus siitä, miten ihminen työssään voi. Työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa työoloilla, työilmapiirillä ja työympäristöllä. (Työelämätieto) Tyypillisesti hyvinvointi jaetaan kolmeen osaluokkaan.

Fyysinen hyvinvointi:

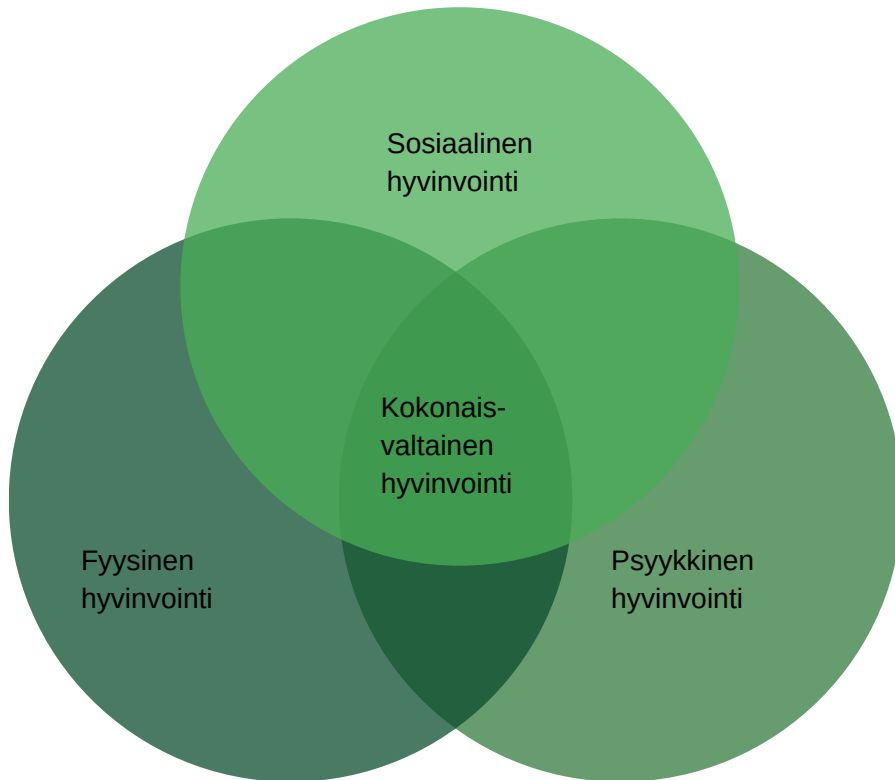
Fyysinen hyvinvointi on ihmisen henkilökohtainen ja subjektiivinen kokemus omasta fyysisestä terveydestä, pystyvyydestä ja voimavaroista. (Tiedenaiset 2021)

Psyykinen hyvinvointi:

Psyykinen hyvinvointi linkittyy ihmisen mielenterveyteen. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkeinä pidetään yleensä yksilön kykyä tunnistaa omat vahvuutensa ja taitonsa, kykyä selviytyä elämän haasteista ja kykyä tehdä töitä ja halua vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. (Mieli ry 2021) Mielenterveys on kuitenkin aina yksilöllinen kokemus ja yksilöllillä eri tekijät vaikuttavat vahvemmin kuin toiset. Mahdolliset mielenterveysongelmat myös oireilevat eri ihmisillä eri tavoin.

Sosiaalinen hyvinvointi:

Sosiaalinen hyvinvointi koostuu esimerkiksi ystävyys-, pari- ja perhesuhteista sekä erilaisista yhteisöistä. Usein sosiaaliseen hyvinvointiin liitetään myös yksilön kokemus ja tyytyväisyys elämästä ja odotuksista. (Tiedenaiset 2021)



Kuva 19: Kokonaisvaltainen hyvinvointi (Janhunen 2023)

Sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi muodostavat kokonaisuuden, jota kutsutaan kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi

Miksi yritysten kannattaisi panostaa työhyvinvointiin?

Työhyvinvointiin vaikuttaa myönteisesti työpaikan henkilöstökäytännöt, hyvä työilmapiiri ja positiivinen johtajuus sekä työympäristö. Myös yksilön henkilökohtainen hyvinvointi ja siitä huolehtiminen vaikuttaa työhyvinvointiin. Tietysti myös työhyvinvointi puolestaan edistää työntekijän henkilökohtaista hyvinvointia. (työhyvinvointi.fi)

Työhyvinvoinnilla on paljon positiivisia vaikutuksia niin yhteisössä kuin yksilönkin elämässä. Hyvinvoiva työntekijä on tuotteliaampi, motivoituneempi ja sitoutunut työpaikkaansa. Työympäristöissä hyvinvointi aiemmin mainittujen lisäksi vähentää myös sairaspöissaoloja ja onnistuneita asiakaskokemuksia on enemmän. (työhyvinvointi.fi)

04.1.1 Kuinka hyvinvointia voidaan edistää?

- Five Ways to Wellbeing

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa useilla eri keinoilla. Esimerkiksi ulkona liikkuminen ja urheileminen tutkitusti edistää niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia. Myös uni ja töistä palautuminen sekä terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio ovat tärkeitä osa-alueita hyvinvoivassa arjessa. (työelämään.fi)

Näihin asioihin voidaan tietysti myös työpaikoilla vaikuttaa, esimerkiksi kannustamalla työntekijöitä saapumaan töihin polkupyörällä tai jalan auton sijaan. Tämän lisäksi toimistotiloihin voidaan sijoittaa esimerkiksi puolapuita, käsipainoja sekä kävelymatto työpöytien yhteyteen, ja tällä tavoin mahdollistaa liikkuminen myös työpäivän lomassa.

Viisi tietä hyvinvointiin (Five Ways to Well Being) on New Economics Forum:in kehittämä ja Iso-Britannian hallituksen tilaama tutkimus, jossa esitettiin viisi tapaa hyvinvoinnin edistämiseen. (New Economics Forum 2008)

Oikeanlaisella suunnittelulla ihmisiä voidaan kannustaa ja ohjata tekemään parempia valintoja, jotka johtavat parempaan hyvinvointiin.

Yhteydenpito (Connect)

Pidä yhteyttä ja tapaa säännöllisesti läheisiäsi

Liikuta kehoasi (Be active)

Löydä tapa liikkua arjessasi, joka tuntuu sinusta hyvältä

Huomioi ja ole läsnä (Take notice)

Ole utelias, huomioi ympäristösi ja nauti hetkestä

Opi uutta (Keep learning)

Aloita uusi harrastus ja kokeile uusia asioita. Uuden oppiminen lisää itsevarmuutta

Tee hyvää (Give)

Tee hyviä tekoja muille, itsellesi ja maailmalle

(New Economics Forum 2008)

Steemers (2021) pohtii esseessään, kuinka Five Ways to Well Being-tutkimuksen tuloksia voitaisiin hyödyntää asuintilojen ja asuinympäristöjen suunnittelussa. Yhteydenpidon (connect) mahdollistamiseen Steemers ehdottaa tiloja ja ympäristöjä, jotka ovat kaikille helposti saavutettavissa, turvallisia ja kotoisia. Hänen mielestään asuinympäristöissä tulisi siirtyä autokeskeisyydestä pois, ja kannustaa ihmisiä liikkumaan enemmän jalan ja pyörällä. Tämän lisäksi tulisi asuinympäristöihin Steemersin mielestä sijoittaa enemmän kahviloita ja puistoihin penkkejä, joihin ihmiset voisivat pysähtyä istumaan. Tämä johtaisi Steemersin mukaan lisääntyneisiin kanssakäymisiin ihmisten välillä sekä yhteisöllisyyden tunteeseen, mikä puolestaan johtaisi parempaan hyvinvointiin. (Steemers 2021)

Autokeskeisyydestä pois siirtymisen mahdollistaisi luonnollisesti myös aktiivisuuden (keep active). Asuinympäristöissä Steemers lisäisi puistojen, ulkoilualueiden sekä kävelyteiden määrää ja toisi sisäliikuntapaikat mahdollisimman lähelle ihmisten asuinpaikkoja. (Steemers 2021)

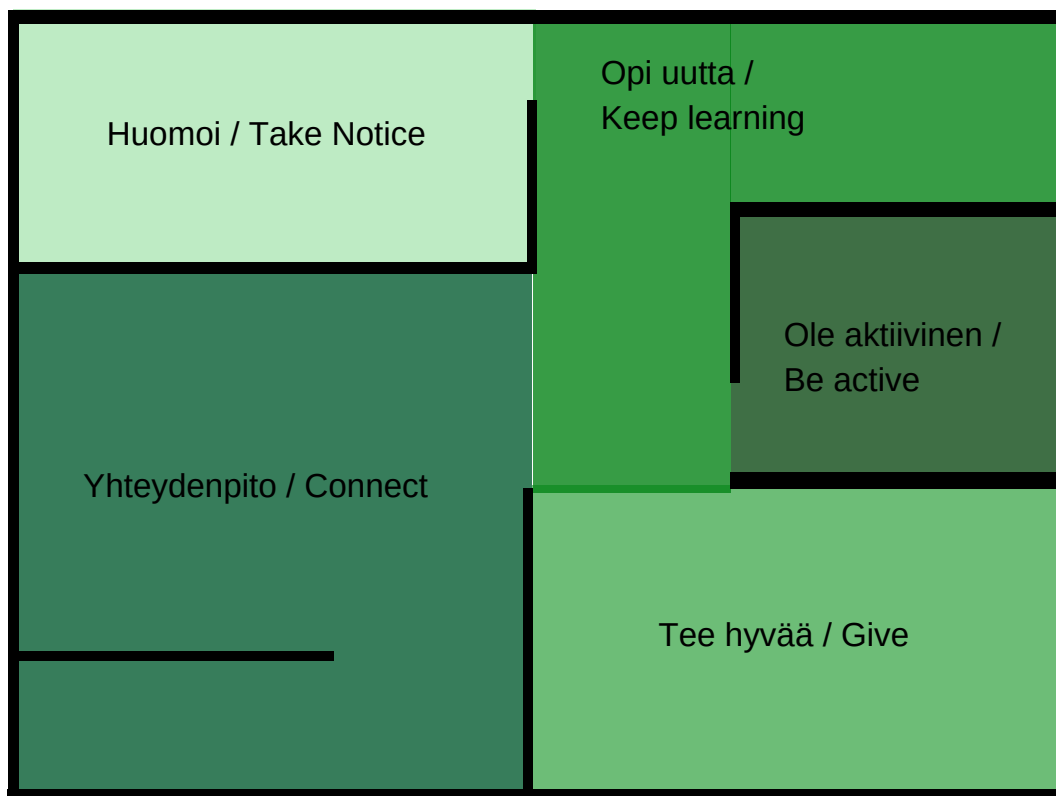
Steemersin mukaan ympäristön monimuotoisuus, taideteokset ja maisemointi edistävät läsnäoloa (take notice). Mitä enemmän ympärillä on kiinnostavaa nähtävää ja huomioitavaa, sitä enemmän ihmiset katsovat ympärilleen ja ovat läsnä. (Steemers 2021)

Uuden oppimista (keep learning) edistää tilojen siisteys, saavutettavuus, turvallisuus, hyvä valaistus ja sisäilman laatu. Tämän lisäksi esseessä todetaan kalusteiden järjestyksen vaikuttavan myös oppimiseen, esimerkiksi tuolien ja pöytien asettaminen ympyrän muotoon perinteisen jonojärjestyksen sijaan, vaikuttaisi myönteisesti oppimiseen. Steemersin mukaan katsekontaktilla on merkittävä vaikutus oppimiseen. (Steemers 2021)

Ympäristöstä aiheutuvat stressitekijät vaikuttavat Steemersin mukaan siihen, kuinka paljon ihmiset tekevät hyvää (Give). Tämä kirjoittajan mukaan todistaa luontoelementtien positiivisen vaikutuksen ihmisten hyvinvointiin, sillä esseessä todetaan, että ihmiset ovat itsekäämpiä urbaaneissa kaupunkiympäristöissä kuin maaseudulla. (Steemers 2021)

Kuinka tätä ajatustapaa voitaisiin hyödyntää toimistotiloja suunniteltaessa?

Erityisesti monitilatoimistoissa voitaisiin tila jakaa erilaisiin vyöhykkeisiin, jotka jokainen edustaisi tietty osa-alueita Five Ways to Wellbeing tutkimuksesta. Osa vyöhykkeistä voivat mennä myös limittäin. Jokainen tila olisi kaikkien työntekijöiden käytössä.



Kuva: 20 Havainnekuva toimistotilan vyöhykejaosta (Janhunen 2023)

Yhteydenpito (Connect) :

Toimistotiloissa yhteydenpito voidaan mahdollistaa tilajaolla, jolloin toimistosta löytyy tiloja virallisiin ja epävirallisiin kohtaamisiin. Erityisesti epäviralliset kohtaamiset vaikuttavat myönteisesti sosiaaliseen hyvinvointiin, kuten aiemmin todettiin.

Liikuta kehoasi eli (Be Active) :

Fyysinen aktiivisuus pienentää riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Liikkuminen myös kohentaa mielialaa ja auttaa nukkumaan paremmin. On tärkeää, että liikuntavälineet sijoitetaan tiloissa sellaisiin paikkoihin, että niitä on helppoa ja vaivatonta käyttää esimerkiksi tauolle mentäessä.

Huomioi ja ole läsnä (Take notice) :

Erityisesti monitilatoimistoissa on tärkeää olla myös hiljaisen työn tiloja, jotka mahdollistavat työrauhan heille, jotka sitä tarvitsevat.

Opi uutta (Keep learning) :

Uuden oppiminen tapahtuu erityisesti toisten ihmisten kautta. Tällainen tila toimistossa on esimerkiksi ryhmätyötila tai brainstorming-tila. Tilan kannattaa olla helposti muunneltavissa, jotta se sopii erilaisiin tilanteisiin ja erikokoisille ryhmille.

Tee hyvää (Give) :

Hyvän tekeminen onnistuu parhaiten yhdessä, joten toimistotiloihin on hyvä sijoittaa monikäyttöisiä tiloja, jotka ovat helposti muunneltavissa eri käyttötarkoituksiin. Tilassa onnistuu niin epäviralliset kuin virallisetkin kohtaamisetkin.

04.2

Ergonomia

Työhyvinvointia voidaan edistää oikeanlaisella ergonomialla.

Ergonomia voidaan jakaa fyysiseen, kognitiiviseen ja organisatoriseen ergonomiaan.

Työterveyslaitos määrittelee ergonomian seuraavanlaisesti:

”Työn ja toiminnan kannalta paras tulos saavutetaan kokonaisvaltaisella ergonomialla, joka huomioi työhön liittyvät eri ulottuvuudet. Fyysinen ergonomia tukee kehon toimintaa ja työn sujuvuutta fyysisen työskentelyn ja toimintakyvyn näkökulmasta, esimerkiksi voimaa, toistoja ja istumista vaativissa tehtävissä. Kognitiivinen ergonomia sen sijaan tukee työtehtäviä, joissa käytetään, jaetaan, työstetään ja tuotetaan tietoa erilaisissa työtilanteissa ja työskennellään keskittyen, oppien ja ajatellen. Organisatorinen ergonomia keskittyy organisaatiotason ratkaisuihin, jotka koskettavat työprosessia ja työyhteisötason järjestelyjä. Henkilömitoituksen, työn tauotuksen ja työajan suunnittelussa on kyse organisatorisesta ergonomiasta.”. (Työterveyslaitos)

Sisustusarkkitehtuurin näkökulmasta ergonomiia lähestytään kaluste- ja tilasuunnittelun keinoin. Monille varmasti ensimmäinen ajatus on säädettävät työpöydät ja -tuolit. Tämän lisäksi sisustusarkkitehtuurin näkökulmasta ergonomiaan sisältyy myös valaistus- ja ääniympäristö.

Näyttö sopivalla etäisyydellä ja

katseen alapuolella

Niska suorana ja hartiat

rentona

Kyynärvarret

vaakatasossa



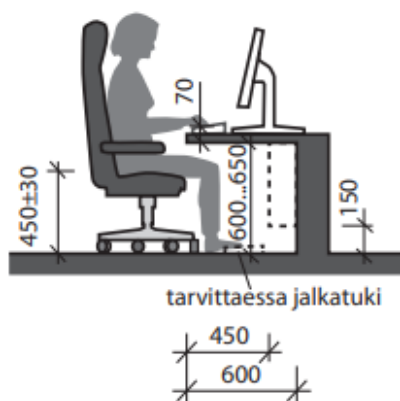
Kuvaleike 21: (RT 95-11153, 2014)

Ergonomiset kalusteet ovat kulloiseenkin työtehtävään sopivia, mutta samalla myös monikäyttöisiä ja muunneltavia helposti. Kalusteiden tulisi olla useiden eri käyttäjien säädettävissä, mahdollistaen jokaiselle istuma- ja seistentyöskentelyyn.

Työpöydän koko ja muoto valitaan työtilan koon sekä työtehtävien mukaan.

Näyttöpäätetyössä tietokoneen näyttö sijoitetaan sopivalle etäisyydelle katseesta ja varmistetaan käsivarsien riittävä tuki pöydällä. Heijastusten välttämiseksi on tärkeää valita työtaso, joka on väriltään vaalea ja mattapintainen.

Myös työtuolin tulisi olla säädettävissä esimerkiksi korkeuden, selkänojan tuen ja kaltevuuden sekä istuintyydyn syvyyden suhteen. (RT 95-11153)



Istumatyö ja näyttöpäätetyön
suositusmitoitus

Kuvaleike 22: (RT 09-11137)

Toimistotyössä on tiettyjä vaatimuksia ergonomian suhteen. Minimi pinta-ala avoimessa tilassa henkilöä kohden on 7-8 neliometriä ja huoneissa 10-12 neliometriä. (Lehtelä 2011, s.143) Tärkeintä on kuitenkin huomioida erilaiset työskentelytavat ja että työskentelylle ja työskentelyvälineille sekä työtuolille on tarpeeksi tilaa.

Ergonomialla on paljon myönteisiä vaikutuksia yritykseen ja sen työntekijöihin. Tutkimusten mukaan ergonomia vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi töissä viihtymiseen ja jaksamiseen, motivaatioon ja työn merkityksellisyyden kokemukseen. (Launis, Lehtelä s. 36)

Ergonomia vähentää myös virheitä töissä ja työntekijä keskittyy työhönsä paremmin ja pystyy hallitsemaan suurempia kokonaisuuksia kerrallaan. Tästä on tietysti myös taloudellista hyötyä työnantajalle, kun sairaspoissaoloja ja työtaturmia on vähemmän, työ on tehokkaampaa ja asiakaspalvelu sujuvampaa ja parempaa. (Launis, Lehtelä s. 36)



Kuva 23: (Janhunen 2023)

Työtuolilla tulee olla vähintään yksi neliometri pyörähtämis- ja liikkumistilaa (RT 95-11153, 2014)

04.3

Työuupumus

Jos työhyvinvointiin ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota voi se johtaa työntekijöiden stressioireiden pahentumiseen ja liialliseen kuormitukseen. Suomessa jopa 17 prosenttia palkansaajista kertoo kokevansa melko paljon tai paljon stressioireita. Pitkittynyt stressi, liiallinen kuormitus ja toistuvat voimavarojen ylittäminen töissä voi johtaa työuupumukseen. Työuupumus voi vaikuttaa negatiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Psyykkisiä oireita voi olla esimerkiksi keskittymiskyvyn heikkeneminen, ahdistuneisuus ja univaikeudet. Fyysisiä oireita voi olla esimerkiksi päänsärky ja pahoinvointi sekä lihasjännitys. (Mieli ry 2022; Terveyskirjasto)

Työuupumusta voi aiheuttaa vähäiset vaikuttamismahdollisuudet, epäoikeudenmukaisuus, epävarmuus ja vähäinen sosiaalinen tuki. Myös istuma- ja näyttöpäätetyöskentelystä aiheutuvat haittavaikutukset voivat vaikuttaa työuupumuksen kehittymiseen. (Terveyskirjasto 2022)

Työuupumusta voidaan ehkäistä työolosuhteiden säännöllisellä arvioinnilla ja epäkohtien puheeksi ottamisella. Yksilönä työntekijä voi ehkäistä työuupumusta huolehtimalla omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Erityisesti liikunta ja riittävä uni vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiin. Tärkeintä on kuitenkin löytää itselle sopivat palautuskeinot. (Terveyskirjasto 2022)

” Työuupumus on pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriötila, jota luonnehtii uupumusasteinen väsymys, kognitiiviset vaikeudet, kynnistynyt asenne työtä kohtaan ja heikentynyt ammatillinen itsetunto. ”

- Uusitalo-Arola, Tuisku, Rossi

04.4

Fyysisen työympäristön vaikutus hyvinvointiin

Hyvin suunniteltu fyysinen työympäristö voi tasapainottaa työn vaatimuksia, kun taas huonosti suunniteltu fyysinen työympäristö voi heikentää työssä jaksamista ja työhyvinvointia, mikä puolestaan voi johtaa työuupumukseen. (Colenverg, Jylhä, Arkesteijn 2020)

Suomen Taloustutkimuksen teettämän tutkimuksen mukaan siisti ja miellyttävä työympäristö vaikuttaa työhyvinvointiin enemmän kuin palkka (Are Oy). Ei siis ole aivan samantekevää millaisessa ympäristössä työskentelemme.

Työhyvinvointi on siis useasta osa-alueesta muodostuva kokonaisuus ja siksi on tärkeää muistaa ja ymmärtää, että työhyvinvointiin vaikuttaa fyysisen työympäristön lisäksi myös psykososiaalinen ympäristö, kuten työilmapiiri ja johtaminen. Tässä opinnäytetyössä käsitellään kuitenkin vain fyysistä työympäristöä ja sen vaikutusta työhyvinvointiin.

Työterveyslaitoksen katsauksessa (Wallenius, Malve-Ahlroth, Keränen, Haapakangas 2023) työympäristötekijät on jaettu kuuteen osa-alueeseen; sisäilmanlaatu, lämpöolosuhteet, ääniympäristö, visuaalinen ympäristö, luonnon elementit sekä tila- ja kalusteratkaisut.

Fyysiseen työympäristöön lukeutuu työtilat, kalusteet ja sijainti. Fyysinen työympäristö mahdollistaa sosiaalisen työskentelyn ja luo puitteet yksilön ja yhteisön sujuvalle työskentelylle. Tämän lisäksi työympäristöihin voidaan myös lukea virtuaalinen ja sosiaalinen työympäristö. (Senaatti 2015)

Sisustusarkkitehtuurin näkökulmasta sisäilmanlaatuun voidaan vaikuttaa esimerkiksi vähäpäästöisillä materiaaleilla. M1-luokitusmerkki kertoo, että tuote on vähäpäästöinen (Hengityслиitto). On kuitenkin tärkeää muistaa, että väärin käytettynä ja huollettuna myös vähäpäästöinen materiaali voi huonontaa sisäilmaa. Puumateriaalit vaikuttavat myönteisesti sisäilmaan, sillä puulla on kyky sitoa ja vapauttaa kosteutta.

Puumateriaaleilla on tutkimusten mukaan myönteisiä vaikutuksia myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, puun on esimerkiksi tutkittu alentavat stressitasoja (YIT.FI)

Huono sisäilma voi aiheuttaa useita erilaisia negatiivisia oireita. Yleisimpiä oireita ovat esimerkiksi hengitystie- ja ärsytysoireet ja päänsärky, mitkä puolestaan heikentävät työhyvinvointia. Yleensä huonon sisäilman oireilu on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttaa esimerkiksi ikä, terveydentila ja aiemmat altistumiset huonolle sisäilmalle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Ääniympäristöä voidaan toimistoissa hallita esimerkiksi akustiikkasuunnittelulla ja peiteäänijärjestelmillä. Akustiikkaan voidaan vaikuttaa esimerkiksi matoilla ja muilla tekstiileillä sekä akustiikkapaneeleilla. Hyvää ääniympäristöä tukee myös eri käyttötarkoituksiin suunnitellut tilat, kuten hiljaisen työn tila tai ryhmätyötilat.

Myös melulla voi olla negatiivisia vaikutuksia työhön ja terveyteen. Melu on epätoivottua ääntä, joku yleensä koetaan epämiellyttävänä ja häiritsevä. Työympäristöissä melu voi lisätä stressiä, aiheuttaa keskittymisvaikeuksia ja heikentää henkistä hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Valaistus, luonnonvalo, maisemat ikkunasta, sisustus ja arkkitehtuuri lukeutuvat visuaalisiin ympäristötekijöihin, jotka edistävät hyvinvointia. Luonnonvalolla on tutkittu olevan positiivisia terveysvaikutuksia, joten sen huomioiminen toimistosuunnittelussa on erityisen tärkeää. (Wallenius, Malve-Ahlroth, Keränen, Haapakangas 2023)

Erityisesti näyttöpäätetyössä on tärkeää, että toimistossa on hyvä yleisvalo, mutta työpöydällä on hyvä olla myös kohdevalaistusta ja, että häiritseviä heijastuksia ei synny, esimerkiksi näytölle. (Wallenius, Malve-Ahroth, Keränen, Haapakangas 2023).

Euroopassa on määritelty sisätyöpisteiden valaistus standardissa a SFS-EN 12464-1 Valo ja valaistus. (työsuojelu.fi)

Valaistus vaikuttaa paljon ihmisen vireystilaan ja sillä voidaan säädellä ihmisen hormonitoimintaa, sillä se vaikuttaa melatoniinin tasoihin. Valon lisäämisellä voidaan vaikuttaa näkötehokkuuteen. (Kinturi 2018)

Toimistoihin voidaan asentaa valaistusjärjestelmiä, joiden avulla valaistusta on helppo muuttaa eri tilanteisiin ja tiloihin sopiviksi. Valaistuksella voidaan myös tukea työn rytmittymistä. (Kinturi 2018)

Toimistosuunnittelussa hyödynnetään tänä päivänä paljon päivänvaloa muistuttavaa valoa, joka tunnetaan myös nimellä daylight booster. Tutkimusten mukaan päivänvalo voi virkistää yhtä paljon kuin jopa kolme kupillista kahvia. (Kinturi 2018)

Valaistusvoimakkuuden suositusarvot toimistotyössä:

- työpisteen valaistus 500 lx
- työpisteen lähiympäristö 300 lx
- muun ympäristön valaistus 100 lx
- seinä- ja kattopinnat 75 lx, 50 lx.

(RT95-11153. Toimistotilat, työpistesuunnittelu)

Luksi, lyhenne lx tarkoittaa valaistusvoimakkuutta. Luksi kuvaa valon voimakkuutta valaistavilla pinoilla.

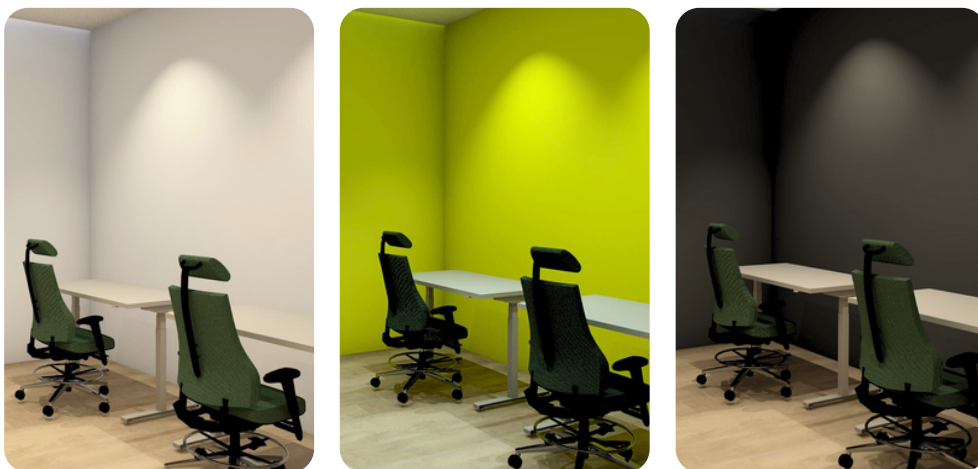
Valaistusvoimakkuuteen vaikuttaa esimerkiksi valaisimen ominaisuus ja sen etäisyys valaistavaan pintaan.

(KVS Oy)

Visuaalisesti miellyttävä työympäristö vaikuttaa tutkimusten mukaan mielialaan ja työhyvinvointiin. Visuaaliseen ympäristöön toimistoissa lukeutuu muun muassa pintamateriaalit, tekstuurit, tekstiilit, kasvit ja kalusteet. (Wallenius, Malve-Ahroth, Keränen, Haapakangas 2023) Visuaalisilla ratkaisuilla voidaan työympäristöihin luoda haluttua tunnelmaa.

Visuaaliseen ympäristöön sisältyy myös ympäristön värit. Usein värit viestivät meille jotain ja voivat jopa vaikuttaa tunteisiimme. Tutkimusten mukaan kirkkaat värit nostivat vireystilaa ja loivat innostavia tunteita. Kylmät värit koettiin puolestaan rauhoittavina ja tilat, joissa kylmiä värejä käytettiin, koettiin tilavampina. Kylmiä värejä ei koettu vireystilaa kohottavina. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että usein värit yhdistetään samankaltaisiin tunteisiin. (Yildirim, Hidayetglo, Capanoglu 2011; Jonauskaite, Abu-Akel, Mohr 2020)

Parhaimpia värejä keskittymiseen tarkoitettuihin tiloihin ovat siis esimerkiksi vihreä, sininen ja beige. Tutkimuksen mukaan vihreät sävyt yhdistetään usein luontoon ja ne koetaan rentouttavina ja virkistävinä. Sinisen eri sävyt saavat ihmiset hengittämään rauhallisemmin ja rentoutumaan. Keltaisen eri sävyt koetaan usein positiivisina ja iloisina. Keltaisella värillä tilaan voidaan luoda kontrastia ja herättää huomiota. Tutkimuksen mukaan keltainen väri myös edistää luovuutta. Punaisen sävyt puolestaan stimuloivat ja nostaa sydämen sykettä ja niillä on energisoiva vaikutus. (Kinnarps)



Kuva 24: Värit vaikuttavat esimerkiksi tilan tunnelmaan (Janhunen 2023)

Värit vaikuttavat myös tilan valoisuuteen. Vaaleat ja kirkkaat värit heijastavat valoa paljon, kun taas tummemmat värit heijastavat valoa vähemmän. Tietysti myös valon määrä vaikuttaa siihen miltä värit tuntuvat ja näyttävät. Värejä voidaan hyödyntää myös tilojen tai vyöhykkeiden rajaamisessa sekä kontrastien luomisessa. Väreillä voidaan myös korostaa tai piilottaa. Seinäpintojen värytystä valittaessa on tärkeää myös huomioida, että värytys on samaa vaaleusastetta kuin näyttöruutu tai vain hieman tummempi, jotta heijastuksia ei syntyisi (RT95-11153. Toimistotilat, työpistesuunnittelu)

Vaikkakin värien vaikutusta tunteisiin ja hyvinvointiin on tutkittu, ei voida tietää varmaksi ovatko kokemukset vain tiettyihin assosiaatioihin liittyviä tai esimerkiksi kulttuuri- tai paikkasidonnaisia. Todennäköisesti värit vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin niihin liittyvien mielikuvien takia. Tämän vuoksi värejä tulee käyttää harkiten. (Kinnarps). Hyvinvoinnin edistämisen kannalta työympäristön yksittäisillä värivalinnoilla kuitenkin tuskin on suurta merkitystä vaan kokonaisuus ratkaisee.

Luonnonelementtien hyödyistä toimistoympäristössä on tutkittu paljon useista eri näkökulmista. Tutkimusten mukaan esimerkiksi stressioireet ja negatiiviset tunteet ovat vähentyneet ja tarkkaavaisuus on parantunut. Luontoelementit ovat vaikuttaneet positiivisesti myös viihtyvyyteen ja mielialaan sekä tuottavuuteen. Luonnonelementtejä voidaan tuoda toimistoon esimerkiksi kasveilla, viherseinäillä (kuvat 25 ja 26), luonnonmateriaaleilla sekä valokuvina luonnosta. Erään tutkimuksen mukaan ihmiset, jotka työskentelivät tiloissa, joissa oli ikkunoita, luonnonvaloa ja luonnonmateriaaleja voivat paremmin kuin ne joiden työympäristöissä oli keinotekoisia valoa ja keinotekoisia materiaaleja. (Building and Environment 2022, University of Exeter 2014)



Kuva 25 : Fonectan toimisto (NAAVA)



(Kuva 26: Flowlife-toimisto (NAAVA))

Viherseinä on oiva tapa tuoda luontoelementtejä sisätiloihin. Naavan viherseinät puhdistavat ja kosteuttavat sisäilmaa.

Hyvillä tilaratkaisuilla voidaan luoda eri käyttötarkoituksiin sopivia ja eri työskentelytyylejä tukevia tiloja. Säädelävissä olevat kalusteet parantavat ergonomiaa ja parantavat fyysistä hyvinvointia ja terveyttä (Colenberg, Jylhä, Arkesteijin) .

Tilaratkaisuilla voidaan myös vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi sijoittamalla taukotilat kauemmaksi työpisteistä tai tarjoamalla mahdollisuus taukoliikuntaan, esimerkiksi sijoittamalla toimistoon puolapuita tai muita liikuntavälineitä.

On tärkeää, että työympäristöstä löytyy myös niin sanottuja epävirallisia tiloja, kuten taukotiloja ja käytäviä, jotka mahdollistavat työntekijöiden spontaanit epäviralliset kohtaamiset, sillä tällaiset kohtaamiset vaikuttavat myönteisesti sosiaaliseen hyvinvointiin. (Wallenius, Malve-Ahlroth, Keränen, Haapakangas 2023)

Erään tutkimuksen mukaan täysin avoimet fyysiset työympäristöt aiheuttavat enemmän sairaspöissaoloja sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia verrattuna yksittäisiin työhuoneisiin. Kaikista parhaaksi työympäristöksi työhyvinvoinnin kannalta koettiin olevan toimintapohjainen työympäristö eli monitilatoimisto. (Colenberg, Jylhä & Arkesteijin)

Tiivistetysti siis, hyvinvointia tukevassa fyysisessä työympäristössä on erilaisia työpisteitä, jotka mahdollistavat esimerkiksi istuen ja seisten työskentelyn ja tiloja, jotka mahdollistaa erilaiset työtehtävät ja työskentelytavat.

DE5

KOKONAISVALTAISTA
HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ
TOIMISTOTILA

05.1

Konseptisuunnitelma ja suunnitteluprosessi

Konseptisuunnitelma rakentui Five Ways to Wellbeing tutkimuksen ja teoria-aineiston pohjalta sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen mielessä pitäen. Five Ways to Wellbeing tutkimuksen perusteella luotiin toimiston tilajako ja vyöhykkeet (kuva 29, sivu 43).

Tilasuunnittelua tehdessä huomioitiin erityisesti erilaiset työskentelytyylit sekä vastuulliset ja kestävät ratkaisut niin materiaaleissa kuin kalusteissa. Tarkemmin tilajakoa sekä materiaali- ja kalustevalintoja käsitellään tulevissa luvuissa. Konseptisuunnitelman tuloksena syntyy pohjapiirustus, materiaalisuunnitelma sekä visualisointikuvia.

Tuloksena syntyneessä toimistotilassa työntekijät voivat edistää omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan monin eri tavoin. Tilassa on useita erilaisia mahdollisuuksia kasvattaa omaa fyysistä aktiivisuuttaan. Tämän lisäksi työpisteillä on sähköpöytä ja säädettävä työtuoli, joilla mahdollistetaan ergonominen työasento. Toimistosta löytyy monikäyttöisiä ja muunneltavia työskentelytiloja. Toimiston muu fyysinen ympäristö edistää hyvinvointia huomaamatta. Hyvä valaistus ja akustiikka sekä miellyttävä värimaailma ja luontoelementit, tutkitusti lisäävät hyvinvointia, kuten teoriaosuudessa todetaan.

Opinnäytetyössä teoriaosuus rakentui ensin ja löydettyjen aineistojen pohjalta syntyi opinnäytetyössä esitettävä konsepti. Konseptin alkuidea oli suunnitella kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva tila. Opinnäytetyön asiakas, KCT, astui kuvaan vasta myöhemmin, kun konseptisuunnitelman tietopohja ja idea oli jo rakentunut. Konsepti päädyttiin suunnittelemaan teoriaosuuden tietopohjaa ja konseptisuunnitelmaa yhdistelevä kokonaisuus. Asiakkaan toiveita pyrittiin noudattamaan mahdollisimman paljon, kuitenkin niin, että luotu konsepti ja tietopohja eivät ole ristiriidassa keskenään. Projektin mahdollisesti jatkuessa tulevaisuudessa kehitetään tilasuunnitelmaan asiakkaan palautteen perusteella.

Teoriaosuuden ja konseptisuunnitelman alkuidean valmistuttua jatkettiin työtä benchmarkkauksella. Miten asiaa on aiemmin lähestytty? Kuinka uusia ja moderneja työympäristöjä suunnitellaan maailmalla? Kuinka hyvinvointia edistetään sisustusarkkitehtuurin keinoin erilaisissa tiloissa?

Varsinainen suunnitteluprosessi aloitettiin KCT:n liityttyä mukaan projektiin. Suunnitelma aloitettiin luonnostelemalla tilajakoa ensin käsin (katso kuvat 27 ja 28 sivu 42). Tällä tavoin saatiin mahdollisimman paljon ja monipuolisesti erilaisia ideoita sekä ajatuksia tilasta.

Näiden tietojen ja kuvien perusteella muodostui moodboard, jota käytetään inspiraationa toimistotilaa suunniteltaessa.

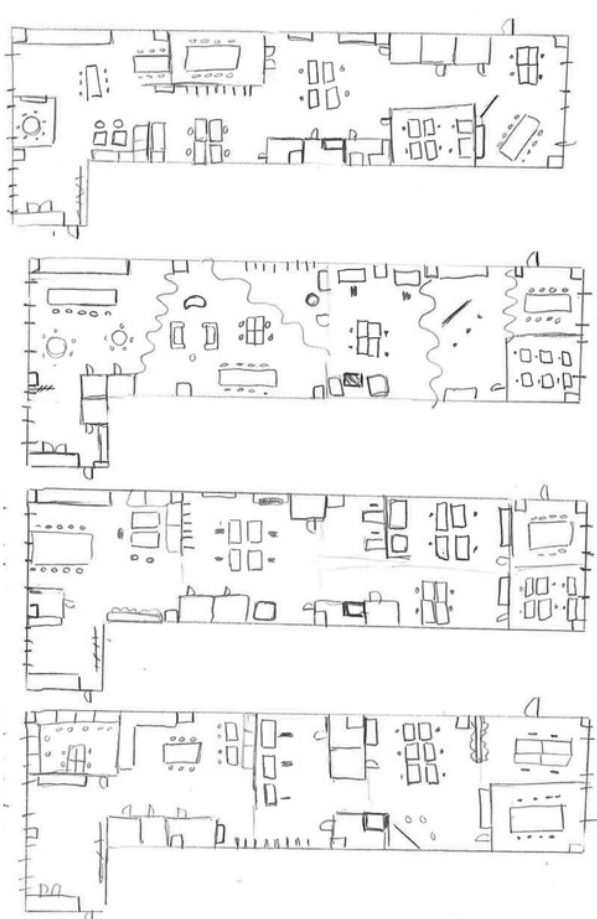
Näiden luonnosten ja moodboardin pohjalta Archicadissa mallinnettiin lopullinen pohjaratkaisu. Archicad valikoitui mallinnusohjelmaksi, sillä Archicad on opinnäytetyön kirjoittajalle tutuin ohjelma, joten sillä saa nopeasti tuotettua laadukasta materiaalia. Toimistotilatyyppiä valittiin monitilatoimisto, sillä kuten aiemmin on todettu, se on paras toimistotilatyyppi hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Toimistotilasta pyrittiin siis luomaan helposti muunneltavissa oleva ja monipuolinen kokonaisuus, silti mahdollistaen myös rauhallisen työskentelyn.

Tilan mallinnuksen oltua valmis otettiin toimistosta visualisointikuvia.

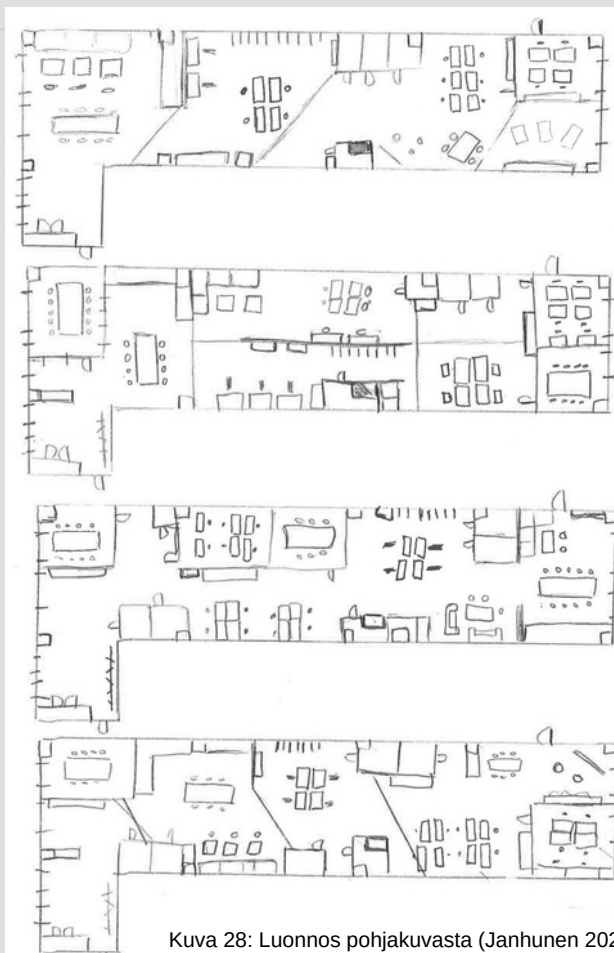
Nämä kuvat otettiin Archicadin sisäänrakennetulla Cineware-renderöintimoottorilla.

Tuloksena opinnäytetyössä syntyi kattava teoria-aineisto hyvinvoinnista ja sen edistämiseen liittyen. Tuotoksena teoriaosuuden pohjalta syntyi vielä luonnosasteella oleva konseptisuunnitelma.

Lopuksi KCT Oy:n työntekijöille teetetään palautekysely konseptista. Palautteen perusteella pohditaan, kuinka konseptia voitaisiin tulevaisuudessa kehittää.



Kuva 27: Luonnos pohjakuvasta (Janhunen 2023)

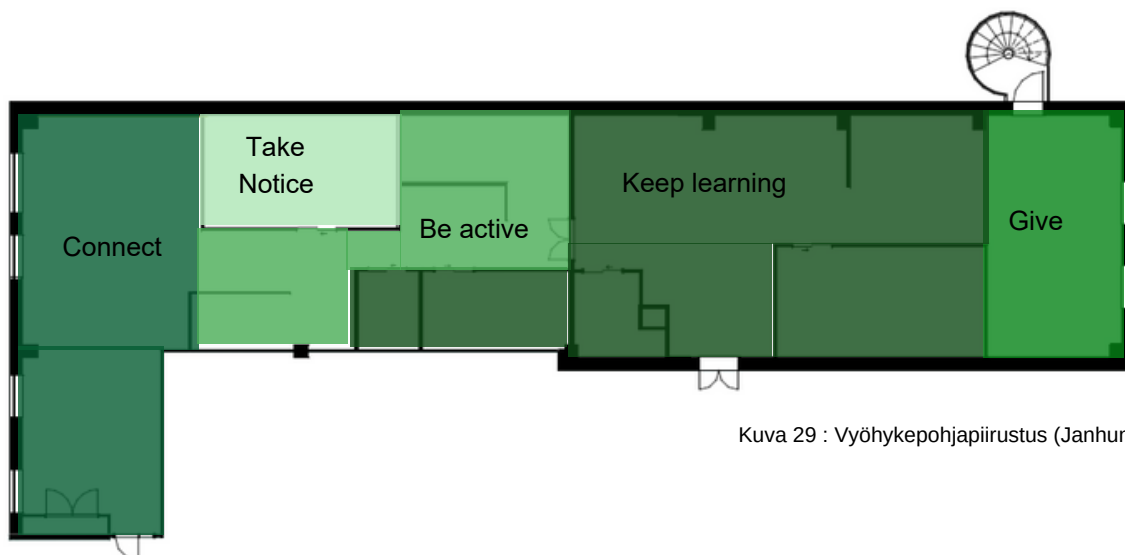
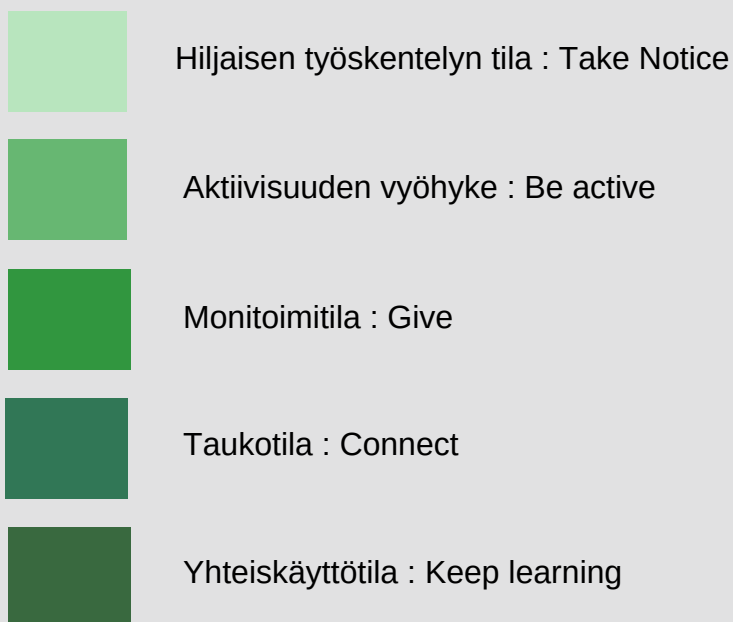


Kuva 28: Luonnos pohjakuvasta (Janhunen 2023)

05.2

Vyöhykepohjapiirustus - Five Ways to Wellbeing

KCT Oy:n tilajako luodaan Five Ways to Wellbeing tutkimuksen pohjalta. Toimistosta löytyy eri käyttötarkoituksiin soveltuvia ja muunneltavissa olevia työskentelytiloja.



Kuva 29 : Vyöhykepohjapiirustus (Janhunen 2023)

05.3

Kohteen esittely ja asiakkaan toiveet

Opinnäytetyön konsepti suunnitellaan KCT Oylle, jonka toiminta perustuu lääketieteelliselle tutkimukselle. Työntekijöitä yrityksessä on tällä hetkellä 35. Työpäivien rakenne vaihtelee paljon ja työskentelyä tapahtuu niin toimistossa kuin laboratorionkin puolella. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin toimistotilan suunnitteluun. Yrityksen toimitiloissa vierailee satunnaisesti yhteistyökumppaneita tai esimerkiksi opiskelijaryhmiä. Asiakkaan toiveena oli viihtyisä ja yhteisöllisyyden mahdollistava toimitila. Myös epävirallisiin kohtaamisiin ja hengailuun toivottiin tiloja. Taukotilassa toivottiin olevan paikat vähintään 15 työntekijälle. Tämän lisäksi KCT toivoi työpisteitä ja vähintään yhtä neuvotteluhuonetta. KCT pyysi, että yrityksen brändiä ei erityisemmin korostettaisi toimitiloissa.

Asiakkaan toiveena oli tuoda tilaan myös täysin uudet kalusteet, sillä vanhalla toimistolla olevat kalusteet ovat jo aikansa nähneet eivätkä enää sovellu yrityksen nykyisiin tarpeisiin. Toiveita työpisteiden suhteen oli ergonomiset ja säädettävät työtuolit. Osa työntekijöistä myös toivoi omia henkilökohtaisia työpisteitä, osa taas oli avoimia ajatukselle vaihtuvista työpisteistä.

Toimistotila sijaitsee Kuopiossa sijaitsevassa uudisrakennuksessa, jossa on useamman eri yrityksen toimitilat. Rakennuksen ulkoarkkitehtuuri, sisäänkäynnit ja ikkunoiden paikat oli määritelty jo etukäteen ja niihin ei konseptisuunnitelmaa tehdessä voitu vaikuttaa.

Asiakkaan toimistotilan pinta-ala on noin 400 m² ja tila jakautuu kahteen osaan väliseinällä. Ikkunoita tilassa on vain molemmilla päätyseinillä. Wc-tilat sijaitsevat toimistotilojen ulkopuolella muualla rakennuksessa.

05.4

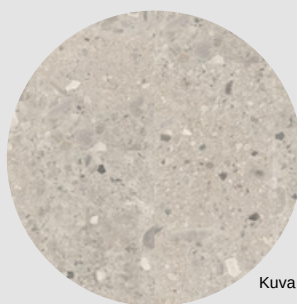
Moodboard



Kuva 30



Kuva 31



Kuva 32



Kuva 33



Kuva 36



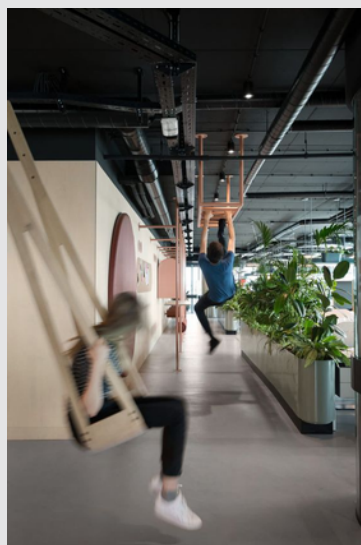
Kuva 34



Kuva 35



Kuva 37



Kuva 38



Kuva 39

05.5

Materiaalivalinnat

Seinämaterialit:

Värimaailma toimistotilaan tulee luonnosta. Rauhalliset ja maanläheiset värit edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Seinät on maalattu Tikkurilan sävyillä X447 Merisavu sekä V446 Neva. Nämä värisävyt ovat hyvin neutraaleja sekä rauhoittavia. Molemmat sävyt ovat lämpimiä ja harmaita. Molemmat värisävyt taittavat tietyssä valaistuksessa hieman vihreään. (Tikkurila) Neuvotteluhuoneen seinälle sijoitetaan Koivui:n koivuvuilusta valmistetut Aalto- sisustuspaneelit. Ne tuovat tilaan luontoa ja kontrastia. (Koivui)

Avoimemmissa tiloissa ja monitoimitilassa sekä hiljaisen työskentelyn tilassa seinillä Bauxin akustiikkapaneeleja. Valitut paneelit on valmistettu lastuvillasta, sementistä ja vedestä. Tuotetta kuvaillaan ympäristöystävälliseksi ja helposti kierrätettäväksi. (Baux)

Taukotilan seinillä on julkitilakäyttöön sopivia tapetteja. Marimekon Ystävät-tapetti, joka symboloi yhteisöllisyyttä. Taukotilan päätyseinällä on Tapettitaivaan Silver Hze-kuvakuitutapetti, jossa on utuinen metsämaisema. (Marimekko; Tapettitaivas)

Kattomaterialit:

Taukotilassa, monitoimitilassa ja käytävän varrella on katossa mittatilaustyönä toteutettu ja Puucomp:in valmistama ArborLine Massive-rimaelementti. Rimat on valmistettu Valkotammesta. ArborLine-elementit parantavat tilojen akustiikkaa ja niihin saa halutessaan myös akustoivan taustakankankaan. (puucomp.com) Muihin tiloihin kattomateriaaliksi valikoitui Ecophonin Focus Lp-akustoiva alakattojärjestelmä sävyssä Moonlight sky. Kyseinen akustiikkapaneelin absorptioluokka on A eli sillä on paras mahdollinen vaimennuskyky. (Ecophon; Akustiikkapalvelut)

Lattiamateriaalit

Lattiamateriaalilla on suuri vaikutus tilaan. Lattiamateriaalit vaikuttavat esimerkiksi tilan akustiikkaan. Erityisesti tekstiililaatat parantavat huoneen akustiikkaan ja vähentävät täten meluhaittoja. Lattiamateriaalin valinnalla on vaikutusta myös sisäilmaan.

Lattiamateriaalit voivat vaikuttaa positiivisesti sisäilmanlaatuun esimerkiksi pölyä sitovilla ominaisuuksilla, vähäisellä haitallisten kemikaalien luovuttamisella ilmaan sekä matalilla päästöillä, jota mitataan Green Label plus-sertifikaatilla (Koolmat). Sisäilmaa huomioidessa on tärkeää huolehtia myös, että materiaalit ovat helposti puhdistettavissa.

Eri lattiamateriaaleilla sekä sävyillä voidaan luoda tila- tai vyöhykejakoja sekä tietysti vaikuttaa ympäristön tunnelmaan. Esimerkiksi puu- ja tekstiililaatoilla voidaan toimistoonkin luoda kodikasta tunnelmaa. Puumateriaalit tai puunnäköiset materiaalit myös edistävät hyvinvointia ja kohottavat mielialaa, kuten aiemminkin on jo todettu. Lattiamateriaalin valinnassa on tärkeää myös huomioida esimerkiksi se, käytetäänkö toimistossa kenkiä vai ei, sillä tämä vaikuttaa lattian kulutukseen. Myös tiloihin, joita muunnellaan paljon, on hyvä valita korkea kulutuksenkestävyyden omaava lattia. Erityisesti monitilatoimistoissa, joissa kulutus saattaa olla suurtakin ja tiloja muunnellaan, on tärkeää valita lattia, jolla on korkea kulutuksen kestävyys.

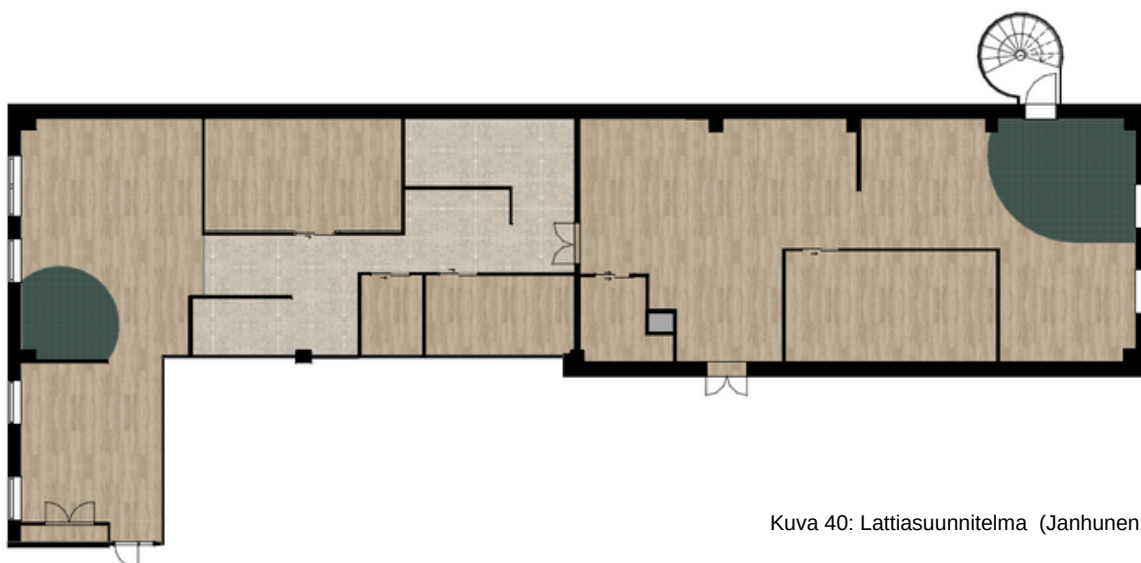
Kohteen lattiamateriaalit valikoituivat Tarkett:in laajasta ja monipuolisesta valikoimasta. Kohteeseen valikoitui materiaalit, jotka kestävät hyvin aikaa niin ulkonäöllisesti kuin teknisiltä ominaisuuksiltaan.

Tarkett yrityksenä on kestävä valinta, sillä se noudattaa kestävän kehityksen ja kiertotalouden periaatteita ja ainoa tekstiililattiavalmistajana maailmassa kierrättää vanhat lattiat uusiksi lattiaiksi. (Tarkett)

Opinnäytetyön tilakonseptin yleisiin tiloihin valikoitui Tarkett:in Desso-malliston tekstiililaatat, sillä akustoivien ominaisuuksien lisäksi Desso-tekstiililaatat ovat kestäviä ja parantaa huoneen sisäilman laatua. Tämä perustuu tekstiililaatan ominaisuuteen sitoa itseensä pölyä, hiuksia ja kemikaaleja, jotka poistuvat matosta siivouksen yhteydessä. Tekstiililaattalattian akustiikkaa voidaan parantaa entisestään asentamalla laattojen alle ääntä vaimentavat pohjakerros (Tarkett).

Toiseksi lattiamateriaaliksi yleisiin tiloihin valikoitui Tarkett:in valikoimasta LVT-vinyylilankkulattia, josta tarkemmin valikoitui iD Inspiration malliston tuotteet. Tässä lattiamateriaalissa on korkea kulutuksen kestävyys. Tuotesarjassa on saatavilla useita eri väri vaihtoehtoja, joten sarjasta on helppo valita sopiva tuote kohteeseen. Tuotesarjasta löytyy esimerkiksi puuta imitoivia tuotteita, joilla voidaan toimistoonkin luoda kodikasta tunnelmaa.

Lattiamateriaalien värisävyt ovat maanläheisiä ja rauhoittavia, ja siten kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä.



Kuva 40: Lattiasuunnitelma (Janhunen 2023)

05.6

Tilajako ja visualisointikuvat

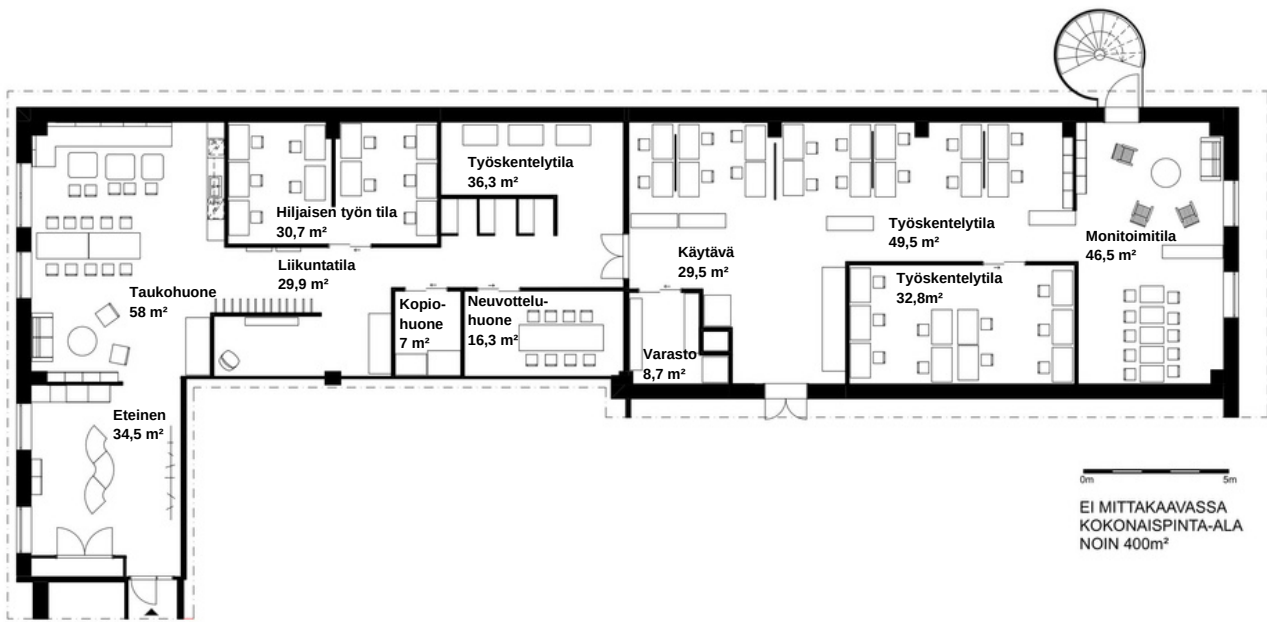
Toimistotilatyypinä toimii monitilatoimisto, jossa työntekijät voivat työtehtävistä riippuen valita työpisteitä.

Toimistotilaan on jätetty tarkoituksella keskikäytävä, jotta työntekijöiden olisi helppoa ja esteetöntä liikkua työpisteeltä toiselle ja laboratorioon. Muut toiminnon ovat sijoitettua tämän käytävän varrelle. Tilan molemmissa päädyissä on yhteiskäytössä olevaa tilaa.

Tilasuunnitelmaa tehdessä pyrittiin maksimoimaan luonnonvalon saannin määrä kaikille työntekijöille, joten ikkunoiden ääreen sijoitettiin vain yhteiskäyttöön tarkoitettuja tiloja. Lisäksi valaistukseen pyrittiin kiinnittämään paljon huomiota.

Toimistosta löytyy noin 40 erilaista työpistettä sekä taukotilaa, neuvotteluhuoneita, yhteiskäyttötilaa. Tarkemmin jokaista tilaa avataan myöhemmin.

KCT Oy:n vanhasta toimistotilasta uuteen toimistoon tuodaan sähköpöydät, sillä ne ovat olleet käytössä vasta pari vuotta. Kaikki muut kalusteet uusitaan ja ne valitaan julkitilakalustevalmistajilla, pääosin Martelalta. Osa kalusteista toteutetaan mittatilaustyönä. Kaikkia kalustevalintoja tehdessä pidettiin koko ajan mielessä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen.



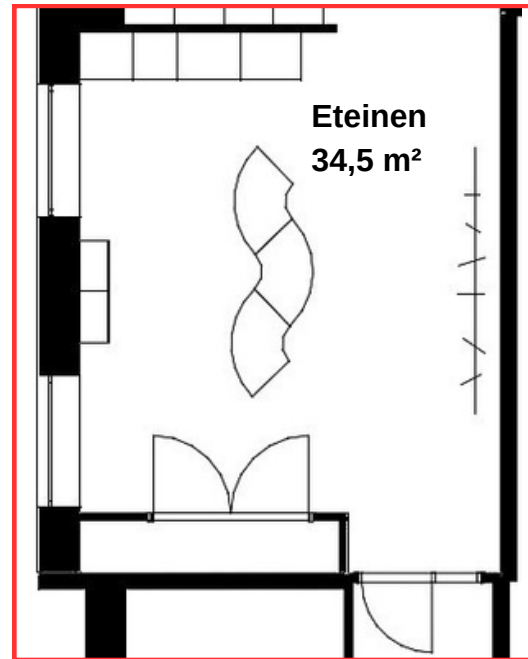
Kuva 41: Pohjapiirustus pinta-aloilla (Janhunen 2023)



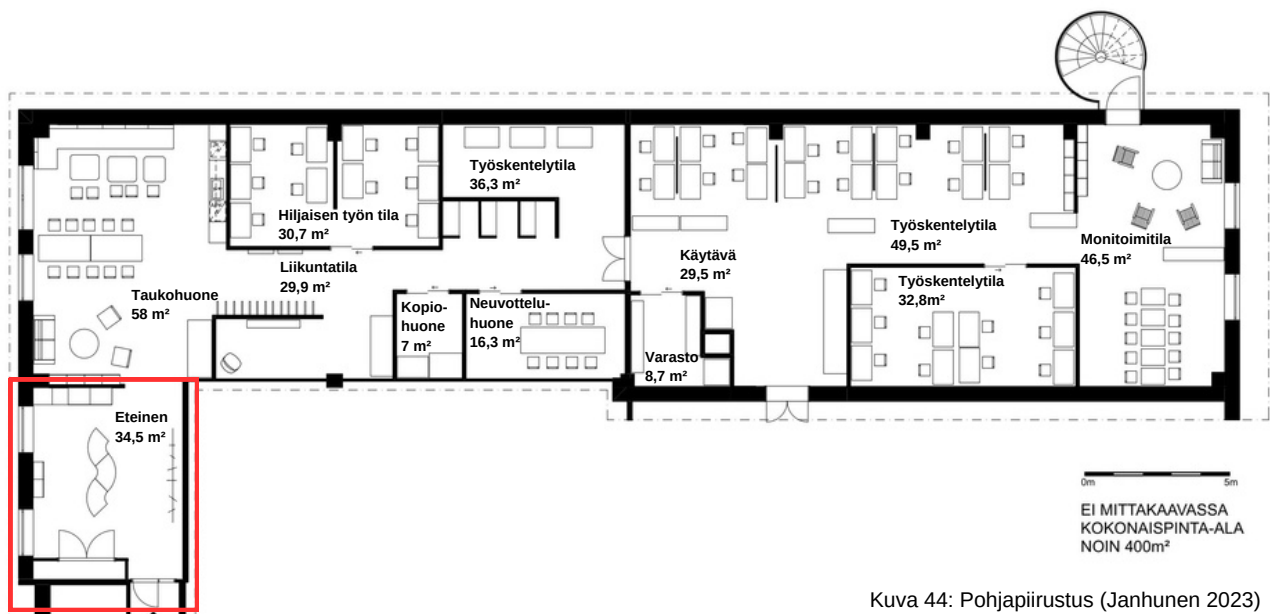
Kuva 42: Yläkuva toimistosta (Janhunen 2023)

05.6.1 Eteinen

Eteisestä löytyy runsaasti säilytystilaa ulkovaatteille ja kengille. Suoraan ovien läheisyydessä on avorekki. Tilan perältä löytyy avohyllyjä esimerkiksi kengille. Tämän lisäksi tilassa on kaksi suljettua kaappia muille tavaroille. Keskellä tilaa on penkki, esimerkiksi kenkien pukemista varten.



Kuva 43: Eteinen (Janhunen 2023)



Kuva 44: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



Kuva 45: Visualisointikuva eteisestä (Janhunen 2023)



Kuva 46: Visualisointikuva eteisestä (Janhunen 2023)

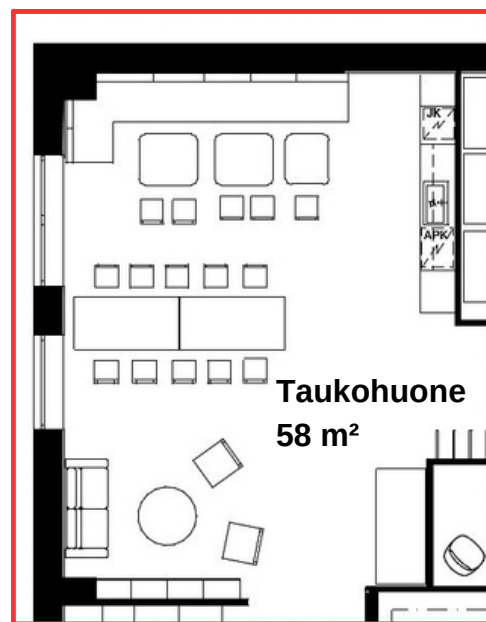
05.6.2 Taukotila

Taukotilassa haluttiin korostaa yhteisöllisyyttä sekä luoda tilaan rauhallinen ja kotoisa tunnelma. Parhaimmillaan taukotilaa voi käyttää samanaikaisesti jopa 24 työntekijää. Tilasta löytyy pieni keittiö, jossa on kaappien sisään integroituna jääkaappi ja mikro sekä säilytystilaa astioille ja muulle ruualle. Muualla rakennuksessa sijaitsee lounasravintola, jonka vuoksi asiakas koki, että he eivät toimistoonsa tarvitse täysin varusteltua keittiötä. Kontrastia tilaan tuo katossa oleva puurimoitus.

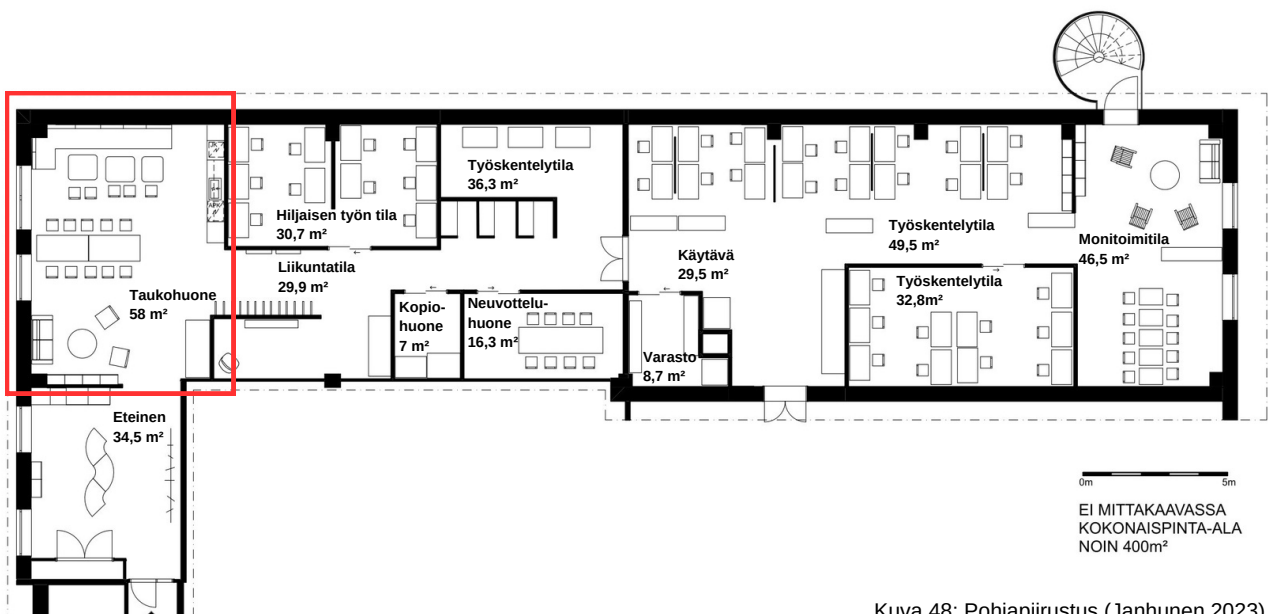
Taukotilassa on myös pieni sohvaryhmä, jossa voi nauttia kahvia tai pitää palaverieita. Myös taukotilassa on lisää säilytystilaa.

Heti eteisen jälkeen oikealla on kierrätyspiste, johon voi lajitella muovin, paperin, kartongin sekä metallin ja lasin. Biojäte ja sekajäte ovat keittiössä hajuhaittojen välttämiseksi.

Kopiohuoneessa on lisäksi toinen paperinkierrätyspiste sekä tietoturvaroskis.



Kuva 47: Taukotila. (Janhunen 2023)



Kuva 48: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



Kuva 49: Visualisointikuva taukotilasta (Janhunen 2023)



Kuva 50: Visualisointikuva taukotilasta (Janhunen 2023)



Kuva 51: Visualisointikuva taukotilasta (Janhunen 2023)

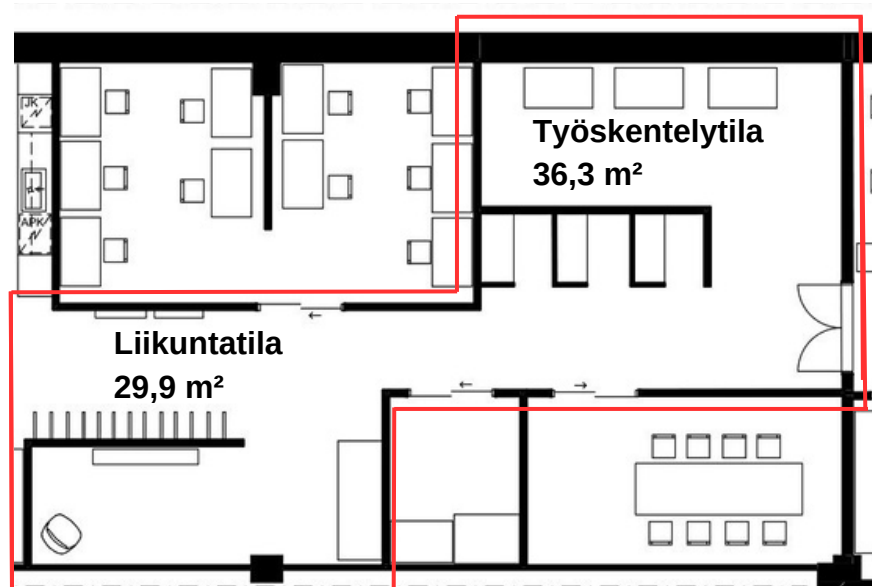


Kuva 52: Visualisointikuva taukotilasta (Janhunen 2023)

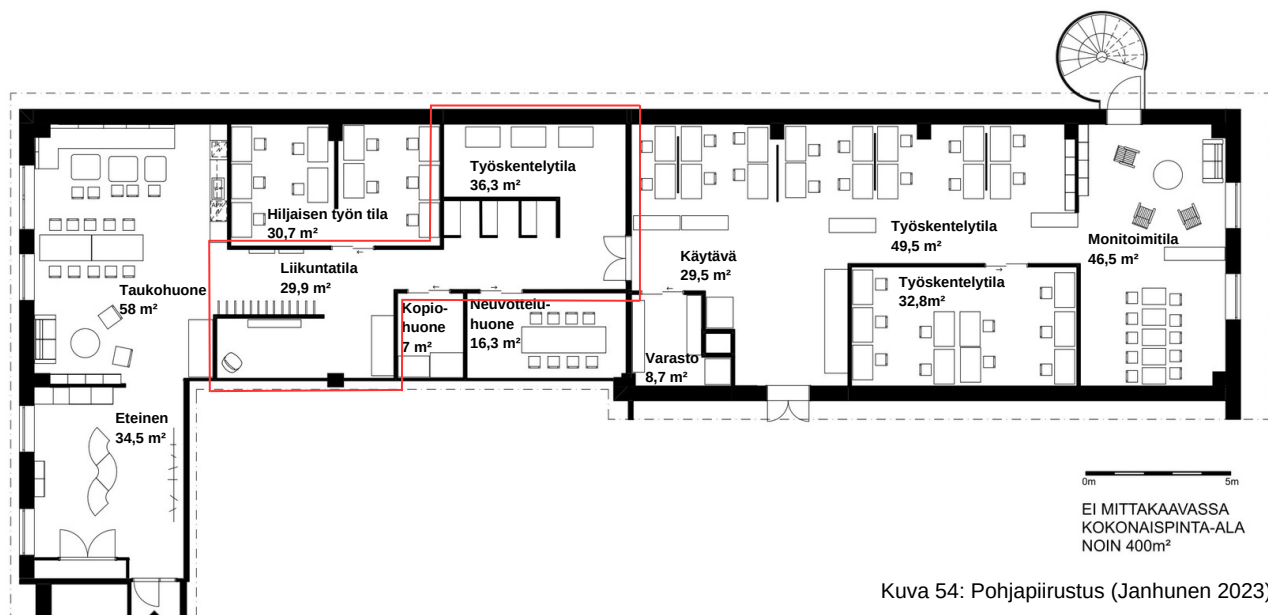
05.6.3 Liikuntatila

Matkalla tauolle työntekijät voivat esimerkiksi venytellä selkäänsä puolapuissa tai testata voimiansa apinapuilla. Erillisessä liikuntatilassa voi venytellä jumppamatolla, nostella käsipainoja tai vaikka vaihtaa perinteisen toimistotuolin jumppapalloon. Rentoutuminen työpäivän lomassa onnistuu N.A.P- divaanissa.

N.A.P on erityisesti työympäristöihin suunniteltu ympäriverhoiltu divaani, jonka hyvinvointiteknologia perustuu matalataajuiseen värähtelyyn, joka auttaa palautumaan. (ISKU.com)



Kuva 53: Liikuntatila (Janhunen 2023)



Kuva 54: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



Kuva 55: Visualisointikuva liikuntatilasta (Janhunen 2023)



Kuva 56: Visualisointikuva liikuntatilasta (Janhunen 2023)



Kuva 57: Visualisointikuva liikuntatilasta (Janhunen 2023)

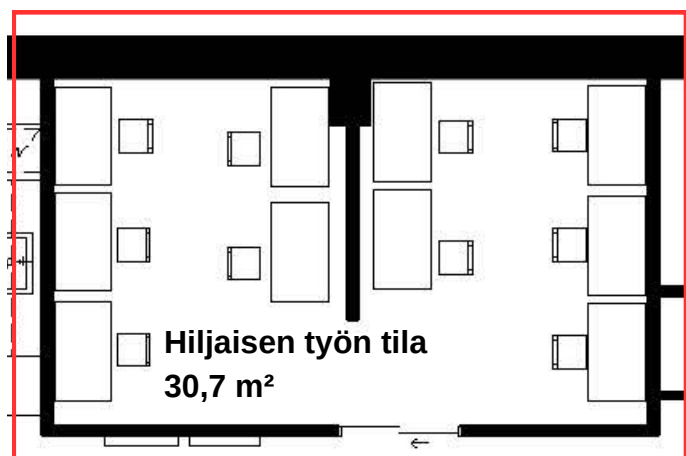


Kuva 58: Visualisointikuva liikuntatilasta (Janhunen 2023)

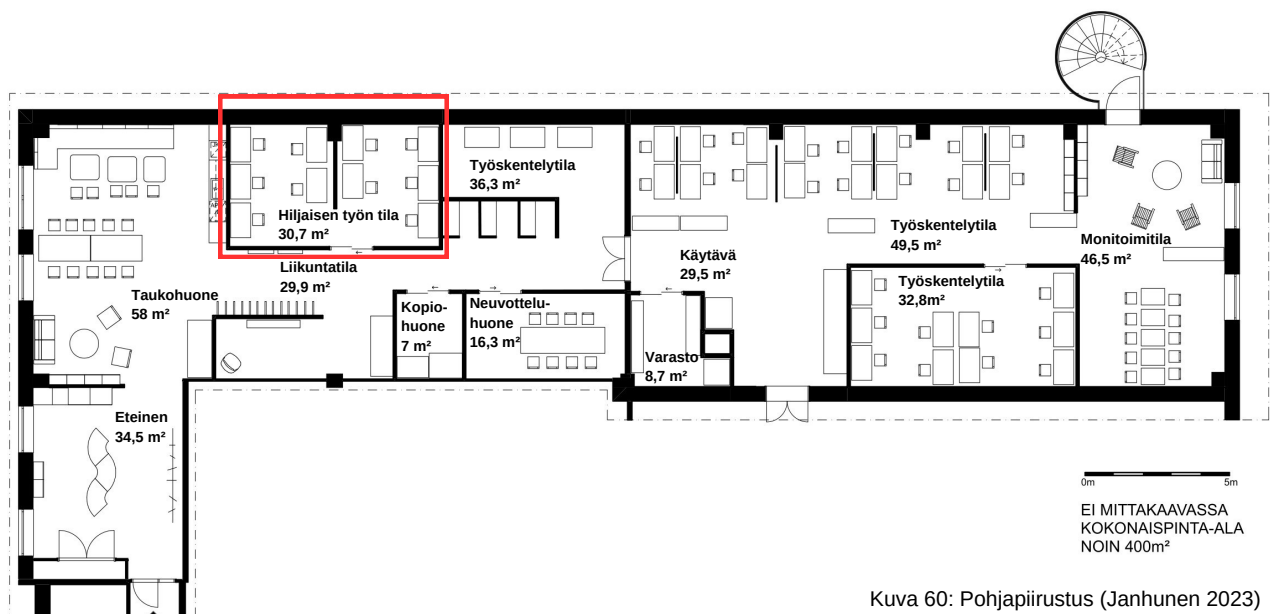
05.6.4 Hiljaisen työskentelyn tila

Hiljaisen työskentelyn tila on nimensä mukaisesti tarkoitettu vain hiljaiseen työskentelyyn. Tila on siis tarkoitettu itsenäiseen työskentelyyn ja tilassa ei jutella työkavereille. Tilassa on kymmenen työpistettä.

Jokaisen työpöydän reunalla on akustiikkapaneeli, joka tuo myös yksityisyyttä. Tilassa on säädettävä yleisvalaistus sekä jokaisella työpisteellä oma valaisimensa, jotta jokainen työntekijä saa säädettyä valaistuksen itselleen sopivaksi. Kalusteiksi valikoitui säädettävät sähköpöydät sekä työtuolit. Värimaailma on vaalea ja rauhoittava. Tumma sininen akustoiva alakatto tuo tilaan kontrastia.



Kuva 59: Hiljaisen työn tila (Janhunen 2023)



Kuva 60: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



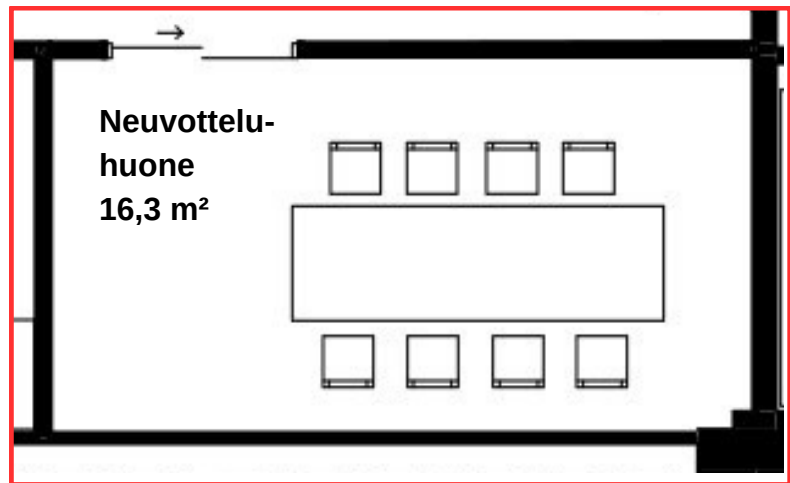
Kuva 61: Visualisointikuva hiljaisen työskentelyn tilasta (Janhunen 2023)



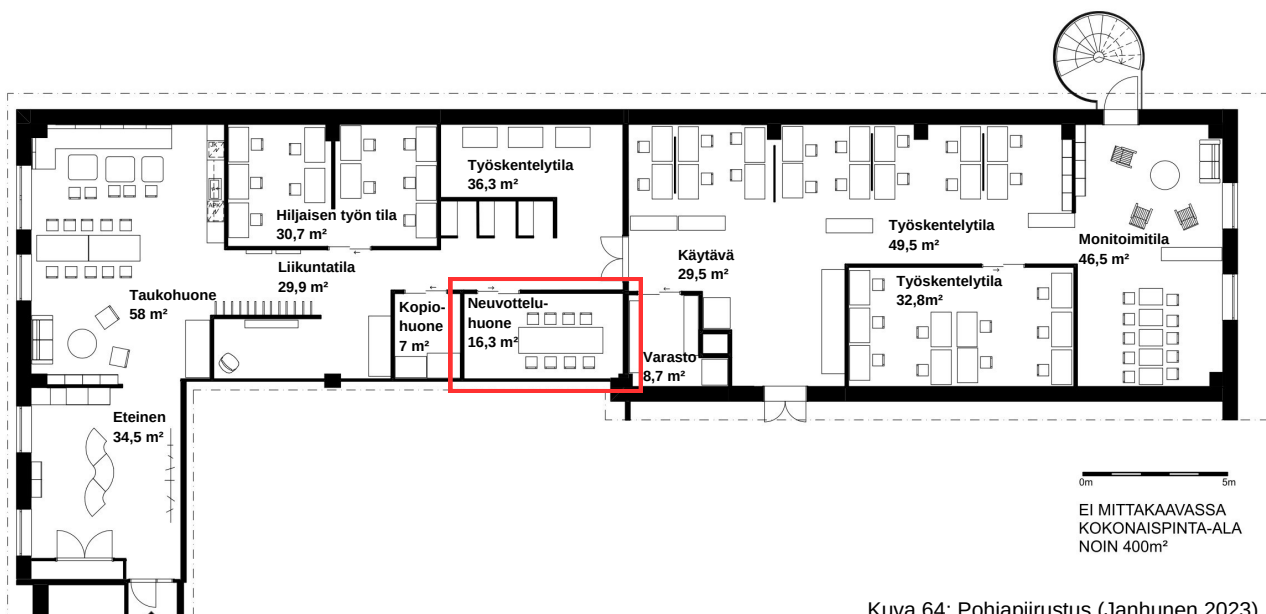
Kuva 62: Visualisointikuva hiljaisen työskentelyn tilasta (Janhunen 2023)

05.6.5 Neuvotteluhuone

Neuvotteluhuoneeseen valittiin rauhallinen värimaailma. Seinällä kontrastia tilaan tuovat Koivuin sisustuspaneelit. Kalusteet tilaan valittiin Martelan valikoimasta. Tuoleilla on mukavaa istua myös pidemmän palaverin ajan.



Kuva 63: Neuvotteluhuone (Janhunen 2023)



Kuva 64: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



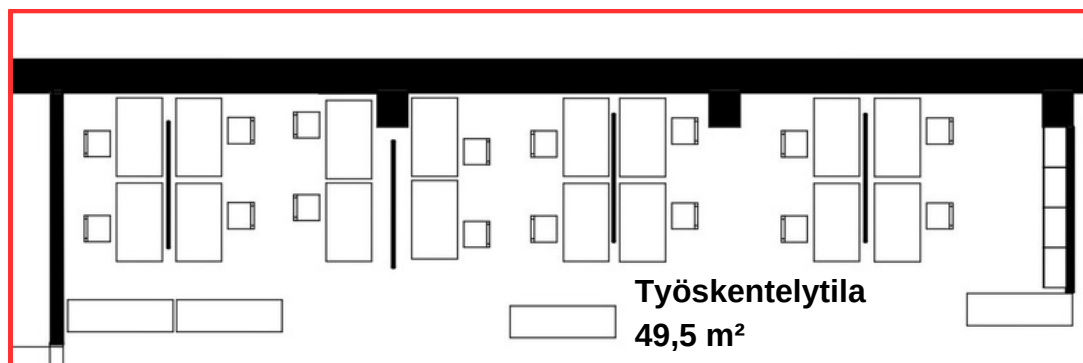
Kuva 65: Visualisointikuva neuvotteluhuoneesta (Janhunen 2023)



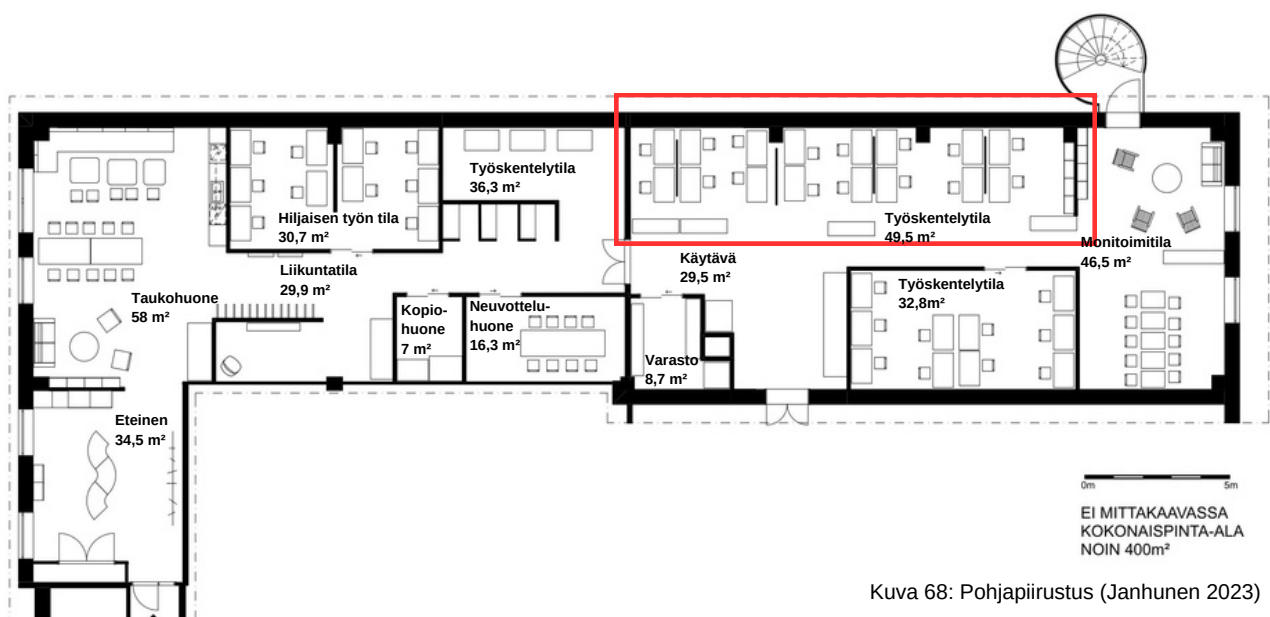
Kuva 66: Visualisointikuva neuvotteluhuoneesta (Janhunen 2023)

05.6.6 Työskentelytila 1

Työskentelytilassa on yhteensä 16 työpistettä. Pöytiä rajaa toisistaan katosta roikkuvat akustiikkasermit. Viherkasvit rajaavat tilaa käytävästä. Myös työskentelytilassa on Martelan sähköpöydät ja säädettävät työtuolit. Katossa on Ecophon Focus akustoiva alakatto.



Kuva 67: Työskentelytila (Janhunen 2023)



Kuva 68: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



Kuva 69: Visualisointikuva työskentelytilasta (Janhunen 2023)



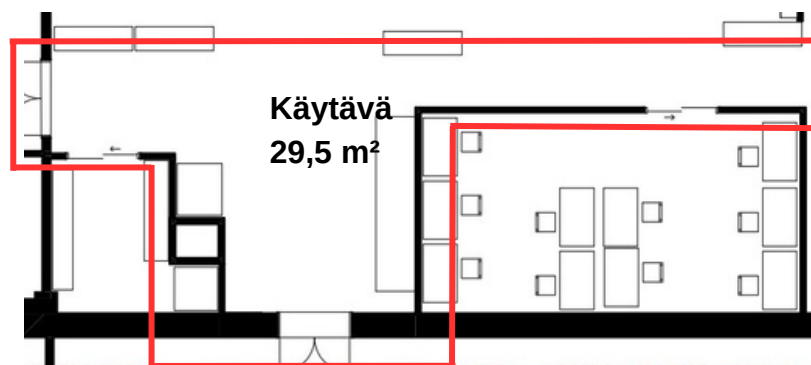
Kuva 70: Visualisointikuva työskentelytilasta (Janhunen 2023)

05.6.7 Käytävä ja laboratorion eteinen

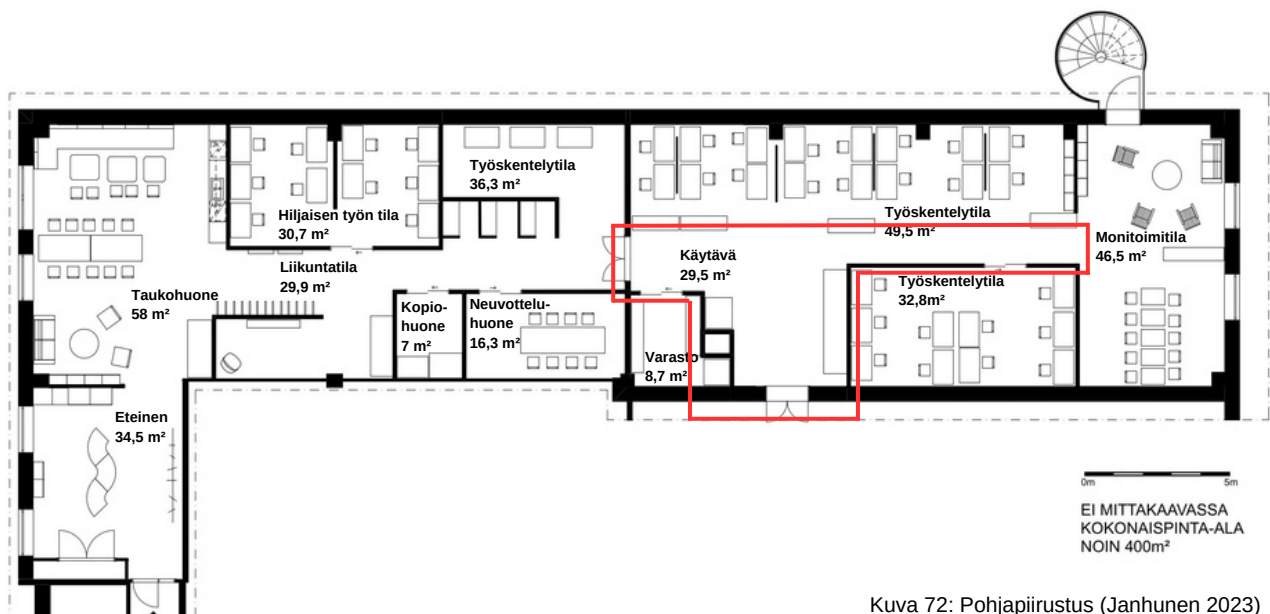
Käytävä on pyritty pitämään mahdollisimman avoimena, jotta kulku toimistossa olisi esteetöntä.

Yhdelle seinälle on kuitenkin sijoitettu seinäteline, jossa on Martelan nojailujakkaraita. Nojailujakkarat mahdollistavat liikkeen ja aktiivisuuden työskentelyn lomassa (Martela)

Työntekijöiden henkilökohtaiset työtavaroidensäilytyslokerot on sijoitettu laboratorion oven läheisyyteen, jotta työntekijöiden ei tarvitse poiketa luontaiselta reitiltään kulkiessaan työpisteiden ja laboratorioiden väliä. Laboratorion eteisessä on myös äänieristetty puhelinkoppi.



Kuva 71: Käytävä ja laboratorion eteinen (Janhunen 2023)



Kuva 72: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



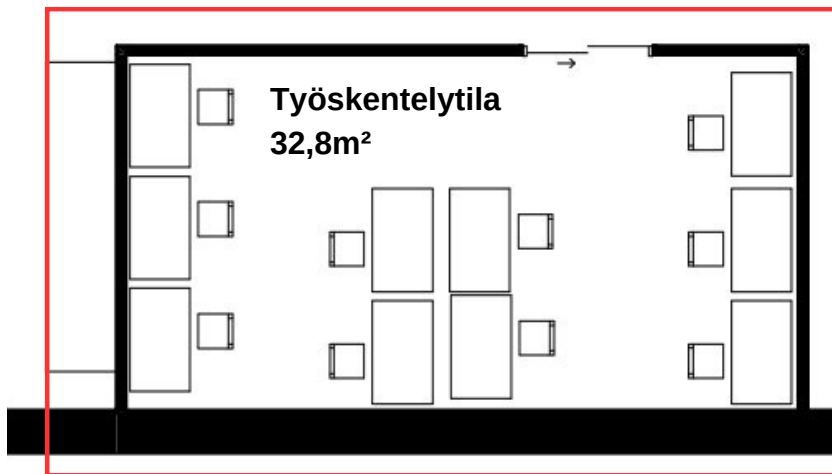
Kuva 73: Visualisointikuva käytävästä ja laboratorion eteisestä (Janhunen 2023)



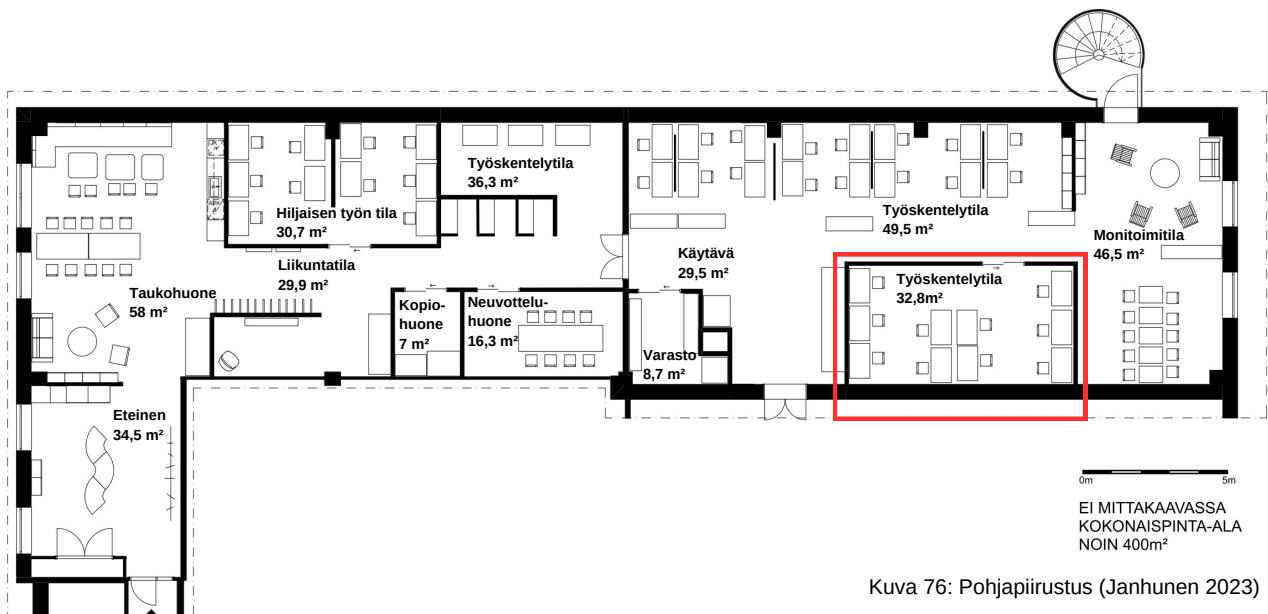
Kuva 74: Visualisointikuva käytävästä ja laboratorion eteisestä (Janhunen 2023)

05.6.8 Työskentelytila 2

Tästä työskentelytilasta löytyy samat kalusteet kuin muistakin tiloista. Tilasta löytyy kymmenen erillistä työpistettä. Katossa on Barrisol-valokatto elementti kuvapainautuksella, joka ikään kuin imitoi kattoikkunaa. Tällä tavalla tilaan saadaan tasainen valonlähde, joka on tarvittaessa myös säädeltävissä. Katon hieman sinertävällä valolla on myös rauhoittava vaikutus.



Kuva 75: Työskentelytila (Janhunen 2023)



Kuva 76: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



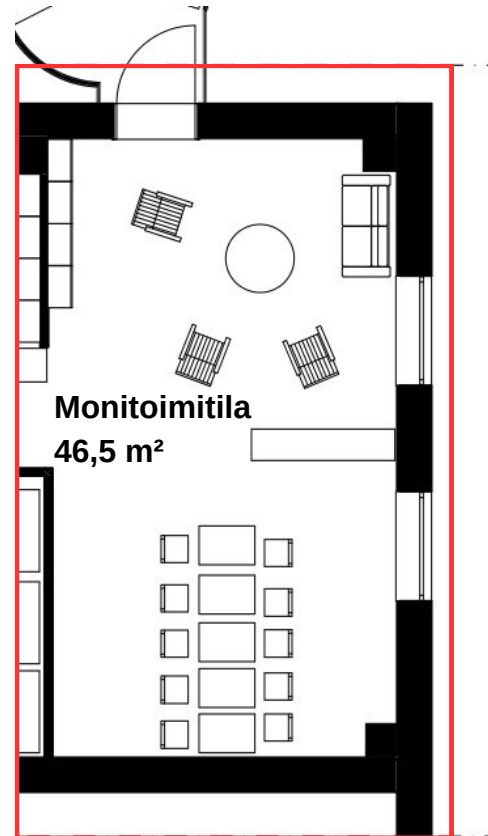
Kuva 77: Visualisointikuva työskentelytilasta (Janhunen 2023)



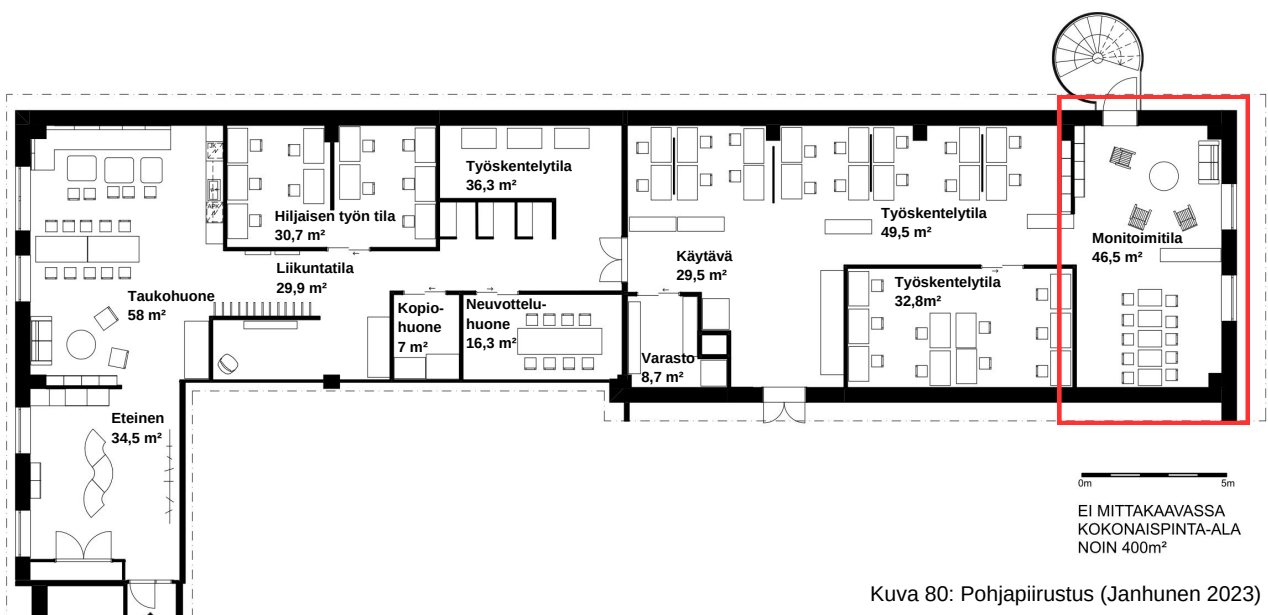
Kuva 78: Visualisointikuva työskentelytilasta (Janhunen 2023)

05.6.9 Monitoimitila

Monitoimitila sopii nimensä mukaisesti moneen eri käyttöön. Toisessa puolen tilaa on säilytystilaa sekä sohva ja keinutuoleja. Tämä tila mahdollistaa erityisesti epäviralliset kohtaamiset ja esimerkiksi taukojen pitämisen. Toisella puolella tilaa on siirrettävä valkotaulu, tuoleja sekä säädettäviä pöytiä ja viherseinä. Tilassa voi siis pitää palavereita tai luentoja tai työskennellä normaalisti. Tilaa jakaa väliseinä. Koko tilan katossa on puurimoitus, jonka väleissä kulkee led-valonauhaa. Päätyseiniä koristaa akustiikkapaneelit.



Kuva 79: Monitoimitila (Janhunen 2023)



Kuva 80: Pohjapiirustus (Janhunen 2023)



Kuva 81: Visualisointikuva monitoimitilasta (Janhunen 2023)



Kuva 82: Visualisointikuva monitoimitilasta (Janhunen 2023)

DE

PALAUTE

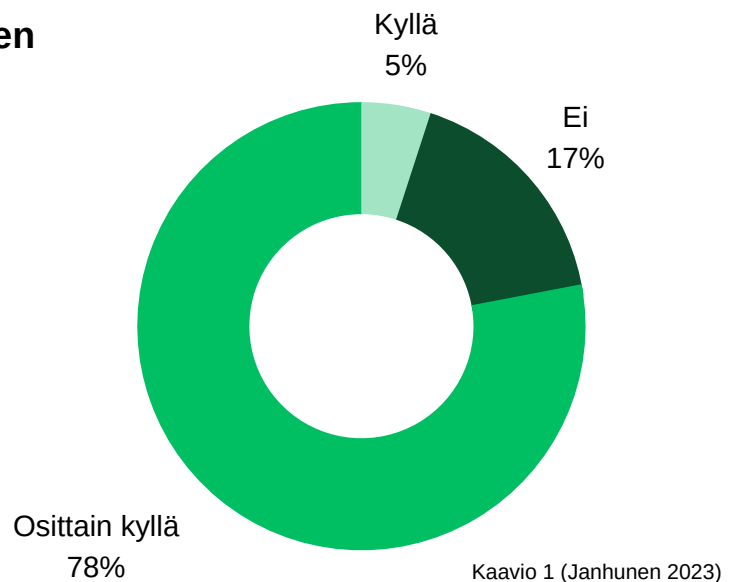
06.1

Palautekyselyn tulokset

KCT Oy:n työntekijöille teetettiin kysely konseptisuunnitelmaan liittyen. Kyselyn tarkoituksena oli saada työntekijöiltä palautetta, jota tulevaisuudessa voitaisiin mahdollisesti käyttää konseptin kehittämisessä käytäntöön ja paremmin KCT:n tarpeita tukevaksi.

Kysely toteutettiin Webropol-alustalla, sillä se ei vaadi käyttäjien sähköposteja ja on tietoturvallinen alusta. Lomake pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyenä, jotta siihen vastaaminen olisi nopeaa. Kyselyyn oli aikaa vastata 1,5 viikkoa. Työntekijöitä KCT:llä on yhteensä 35, joista 18 vastasi kyselyyn.

1. Vaikuttaako pohjapiirustuksen tilajako toimivalta?



2. Jos vastasit ei, miksi?

” Mielestäni sisäänkäynnin lähetyvillä ei ole tarpeeksi säilytystilaa ulkovaatteille/tavaroille. Taukuhuone näyttää muuten kyllä kivalta ja toimivalta. Henkilökohtaisesti en tykkää ajatuksesta, että työntekijöillä ei ole omia nimettyjä paikkoja, vaan paikat ovat yleisessä käytössä. Henkilökohtainen työpiste olisi mielestäni mukavampi. Monitilatoimisto aivan työtilan vieressä voi olla haastavaa melun takia. Enemmän neuvotteluhuoneita voisi olla meidän käyttöön hyvä.”

” Vierailijat tulisivat suoraan eteisen jälkeen taukotilaan, jossa yleensä voi olla ihmisiä syömässä, ruuan tuoksua jne, mikä ei anna välttämättä hyvää ansivaikutelmaa. Myöskään taukoilijoiden kannalta tämä ei ole välttämättä hyvä asia, jos ihmisiä kävelee koko ajan taukuhuoneen läpi. Siirtäisin taukuhuoneen paikkaa ja laittaisin eteisen jälkeen esim käynnin neuvottelutilaan tms”

” Ikkunoiden vähyys toimistotilojen kohdalla on ikävää, siihen tosin ei varmaan enää pysty vaikuttamaan. Toisaalta oikean reunan ikkunoiden takia työpisteitä voisi sijoittaa enemmän sille puolelle. Kokoushuoneen pöydän koosta päätelle tila saattaa jäädä liian pieneksi. Lisäksi tarvitsisimme toisen pienenemmän suljetun kokoustilan. En pidä ajatuksesta että työpisteet ovat vaihtuvia, mutta muuten työpisteitä on sopiva määrä ja on hyvä että on erikseen hiljaisen työskentelyn tiloja.”

3. Kommentteja pohjapiirustuksesta?

"Superhyvä idea tuo liikunta/taukojumppatila!"

"Hyvä, että kaikki työpisteet eivät ole samassa tilassa/tila on rajattu pienempiin osiin. Kaikille tulisi olla omat työpisteet (ei liikkuvia paikkoja)."

"Suunnitelmassa näyttää olevan paljon avotoimistoa mutta kuitenkin vähän istumapaikkoja, mahdutaanko kaikki? Olettaen että hiljaisessa tilassa ei ole tarkoitus työskennellä kuin tarvittaessa. Hiljaista tilaa voisi siis olla vähemmän ja vapautuva tila normaaliksi toimistoksi. Myös kokoustiloja on melko vähän, niitä pitäisi olla useampia (ja eri kokoisia) koska erilaisia palavereja on usein monta samaan aikaan. Monitilatoimistoa on ehkä ajateltu palaverikäyttöön, mutta ei ole käytännöllinen koska palaveriäänet sitten häiritsevät avotoimistossa työskenteleviä, tai kaikkien ei haluta kuulevan palaverissa puhuttavista asioista. Ovesta sisään tullessa näyttää olevan joku outo "tanssilattia" esitystila, varmaan paperilla hyvä idea mutta käytännössä hukkatilaa, jota todennäköisesti tarvittaisiin enemmän työpisteille. Onko jossain puhelinkoppeja tai muita äänieristettyjä 1-2 hlö työtiloja? Liikuntatila myös hyvä ajatus, mutta ehkä pienempi riittäisi ja tilalle pieniä palaverihuoneita tai työpisteitä. Keittiössä voisi tuplata vesipisteet, jääkaapit etc."

"More meeting rooms needed"

"Liikuntatila vaikuttaa aika isolta. Ehdottomasti omat, pysyvät työpisteet/pöydät!! Ei joka päivä eri työpöydälle, minne mahtuu."

"Tietysti on myös vaikea sanoa onko tämä koko tila, vai onko vielä muita tiloja, mutta kaikille työntekijöille ei ole paikkoja. Onko myös esim. puhelinkoppeja suunniteltu tilaan?"

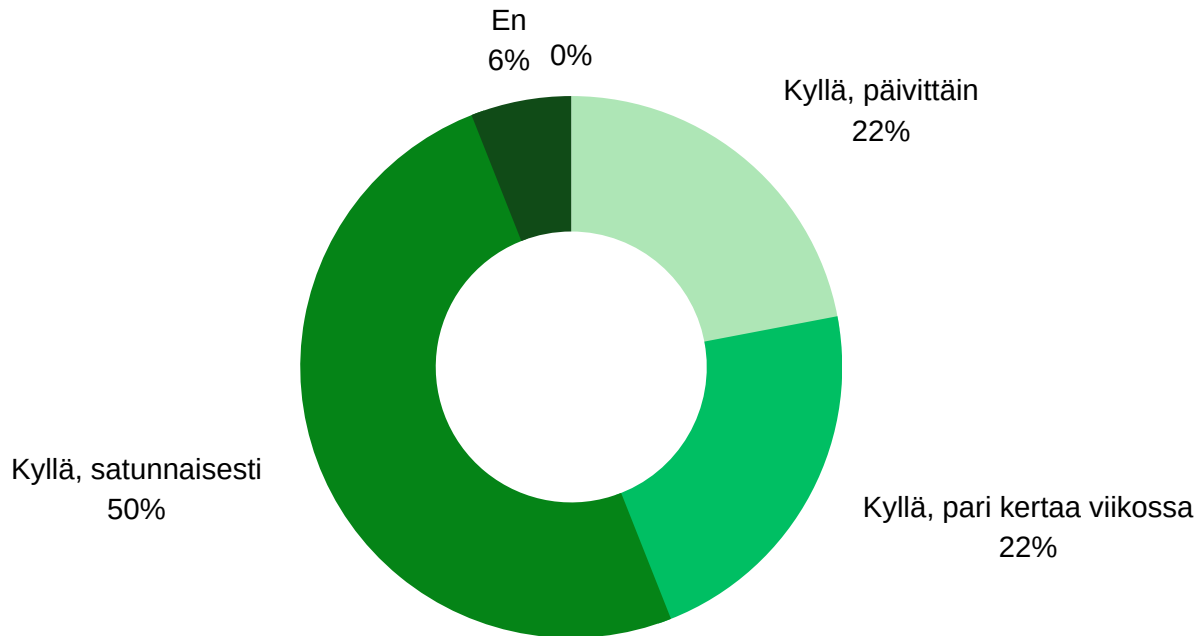
"Ihmiset kulkevat eniten työtiloista taukokuoneeseen, jos siinä välissä on liikuntatila, niin voi toki lisätä liikuntaa, mutta ei välttämättä keskellä käytävää, josta ihmiset kulkevat läpi :) Miettisin tälle myös ehkä rauhallisemman paikan. Ja jos seinät eivät ole täysin ääntä läpäisemättömät, niin hiljaisen työn tila ei voi olla taukokuoneen vieressä, koska monella meistä on aika kantava ääni"

"Tarvitsemme ehdottomasti useamman neuvotteluhuoneen (mistä voi sulkea oven). Ainakin kolme. Isoimpaan pitää mahtua ainakin 15 henkilöä. Monitilatoimisto normaalin avotoimiston vieressä ei ole mielestäni toimiva ratkaisu meille. Syntyy liikaa melua. Parempi ratkaisu olisi ollut sienillä rajattu iso neuvotteluhuone. Taukokuoneen eteistila vaikuttaa turhan isolta keittiötilaan nähden."

"Taukokuone vaikuttaa hyvältä ja mukavalta tilalta. Toisaalta sen alapuolella olevan ison tilan funktio sisäänkäynnin kohdalla jää epäselväksi. Voisiko liikuntatilojen, jotka ovat tässä suunnitelmassa hieman tarpeettoman laajat, paikalle suunnitella WC tiloja?"

"I think we will need several meeting rooms/spots"

4. Jos toimistossa olisi kuvissa esitettyjä ratkaisuja (apinapuut, puolapuut, käsipainot, jumppapallot, kävelymatto) hyödyntäisitkö niitä työpäivän aikana?



Kaavio 2 (Janhunen 2023)

5. Miksi?

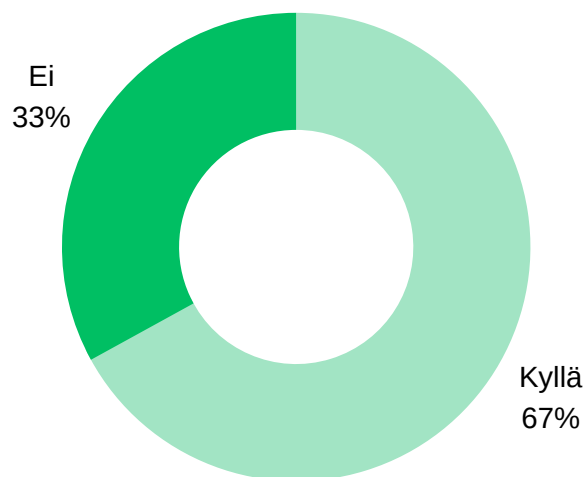
"Istumisen vastapainoksi olisi tärkeää taukojumpata!"

" Istun liian paljon päivän aikana, joten kävelymatto olisi mahtava ratkaisu. Selkävaivojen takia/ehkäisemiseksi jumppapallo, puolapuut ym. olisivat tärkeät. Käsipainoja en näkisi käyttäväni työpäivän aikana.

"Tällä hetkellä meillä on puolapuut ja olen käyttänyt niitä melkein päivittäin. Käsipainoista en tiedä tulisiko käytettyä. Jumppapallot on hyvä idea! Ja kävelymatto, sitä tulisi käytettyä. Jotta putkirullia tulisi käytettyä, melkein pitäisi olla joku "puhdas" matto, jossa voisi makoilla. Työtilan lattialla ei tekisi mieli rullailla maassa."

"Kyllä, jos ne ovat helposti saatavilla, eivätkä kulkuväylällä :D Luultavasti toimistovaatteilla ei tulisi käytettyä käsipainoja, eikä jumppamattoa, mutta sellaisia välineitä joilla saa liikkuvuutta päivän aikana. Jos haluan salille, niin menen sinne sitten erikseen hikoilemaan:)"

6. Tässä on kuvia erilaisista työpisteistä. Ensimmäisessä, toisessa ja viidennessä kuvassa on tavallista työskentelytilaa, kolmannessa ja neljännessä kuvassa on hiljaisen työskentelyn tila. Kuudennessa kuvassa on muunneltava työskentelytila. Työpisteillä on sähköpöydät ja säädettävissä olevat työtuolit. Vaikuttavatko työpisteet kokonaisuutena toimivilta?



Kaavio 3 (Janhunen 2023)

7. Jos vastasit ei, miksi?

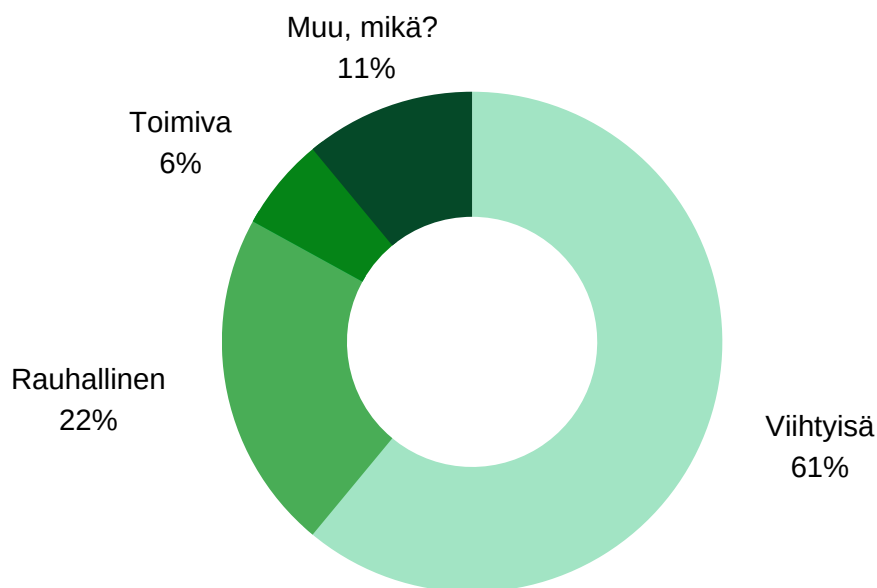
"Työtilojen varustelu on muuten hyvä mutta työpisteiden välissä olisi oltava ainakin liikuteltavat kevyet väliseinät jotka mielestäni ovat välttämättömät keskittymisen kannalta (ei kattoon asti). Viherseinä on valtavan hyvä idea ja niitä voisi olla lisää! Katossa oleva taivasmaalauk on myös erittäin hyvä idea!"

"Mutta säilytystilaa/hyllyjä saisi olla."

"Paitsi muunneltava työskentely tila ei ole mielestäni toimiva, jos vieressä on normaali avotoimisto. Tarvitaan seinät, jos monta ihmistä kokoontuu keskustelemaan"

"Työpisteiden välissä pitäisi olla sermit tms. Kuvissa liian avoin tila, ei yhtään yksityisyyttä. Häiritsevää, jos kaksi työpöytää vastakkain ilman takaseinää, kaikki liike näkyy kun itse katsoo omaan näyttöön."

8. Yllä näet kuvia taukotilasta. Mitä ajatuksia se herättää?



Muu, mikä?

Kaavio 4 (Janhunen 2023)

” Tämä on jo aika nähty, ei herätä oikein tunteita. Matalan pöydän funktio ensimmäisessä kuvassa on epäselvä. Jos lasket siihen kahvikupin joudut kumartelemaan. Tietokonetta et voi siinä pitää kun kirjoitetat. Koristeellinen, ehkä, käytännöllinen. ei.”

” chair don't look comfortable, also more table space is needed for everyone”

9. Jos et pidä taukotilasta, miksi et?

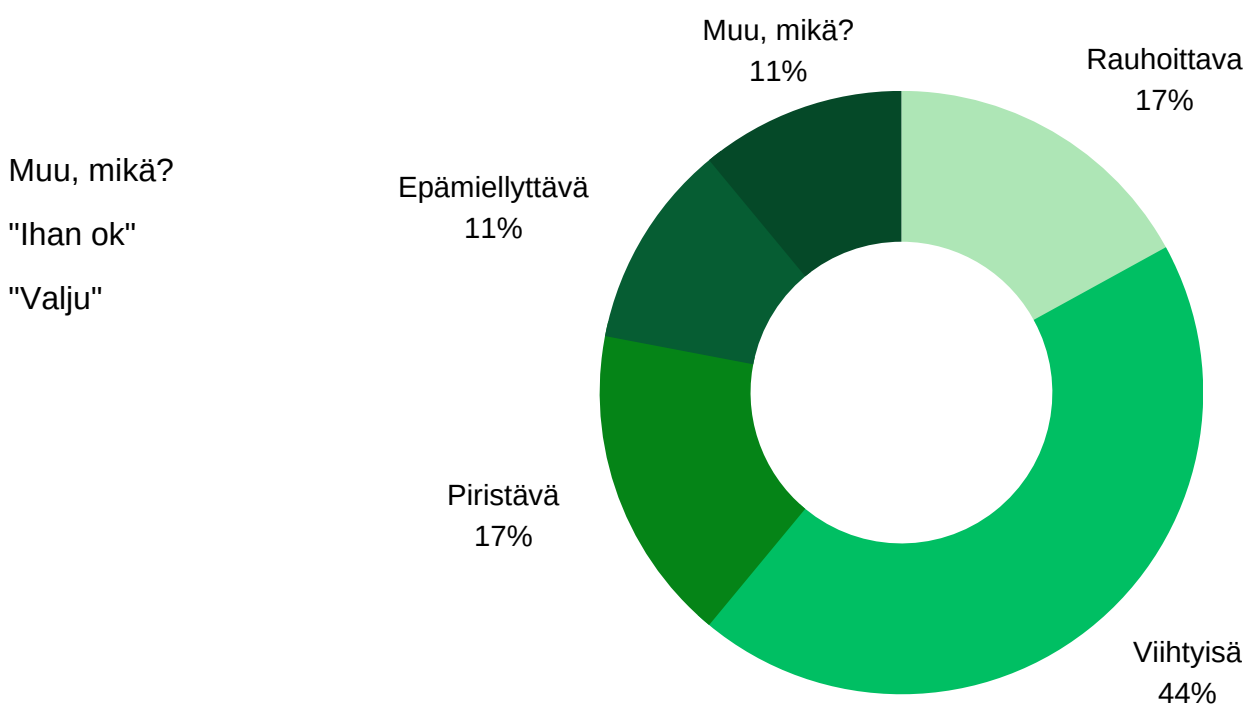
” Tila näyttää houkuttelevalta ja viihtyisältä, mutta tasotilaa saisi olla keittiössä enemmän.”

” Taukotilassa voisi olla hieman enemmän laskutilaa. Meillä monesti ihmiset valmistavat samaan aikaan lounasta, ja tarvitaan aika paljon pöytätilaa johon voi laskea eväänsä.”

” Erittäin hieno taukotila! Katto on erityisen hieno. Taukotilassa voisi olla myös viherseinä/kasveja.”

” Kouluruokalamainen tila.”

10. Miltä toimistotilan värimaailma mielestäsi vaikuttaa?



Kaavio 5 (Janhunen 2023)

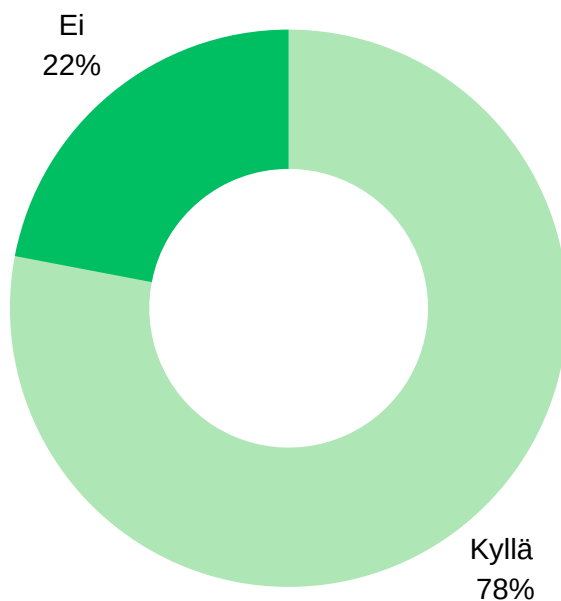
11. Jos et pidä värimaailmasta, miksi et?

"Pidän sinisen, vihreän ja puun yhdistelmästä, mutta punainen/oranssi hyppää liian räikeänä silmille. Värejä ei saa olla liikaa"

"Katto on aika tumma, luoko ahtauden tunnetta?"

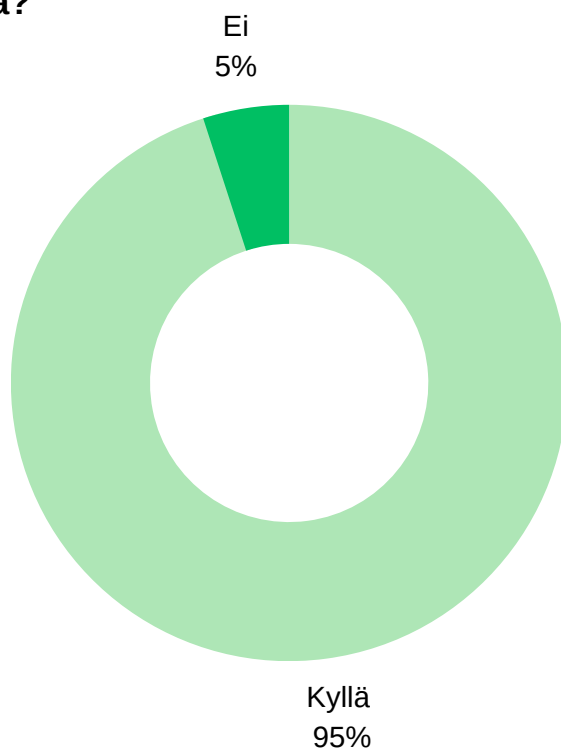
"boring"

12. Vaikuttaako tila ja kalusteet mielestäsi ergonomiselta?



Kaavio 6 (Janhunen 2023)

13. Toimistotilan lattiamateriaalit on pääosin lvt-vinyylilankkua, jolla on korkeakulutuksen kestävyys. Onko tämä lattiamateriaali mielestäsi tarpeisiinne sopiva?



Kaavio 7 (Janhunen 2023)

14. Jos vastasit ei, miksi?

”Vaikea vastata tähän. Onko materiaali helposti puhdistettavissa? Näkykö siinä kulutus tai lika?”

15. Kommentteja? Puuttuuko tilasta jotain oleellista? Onko jokin elementti turha?

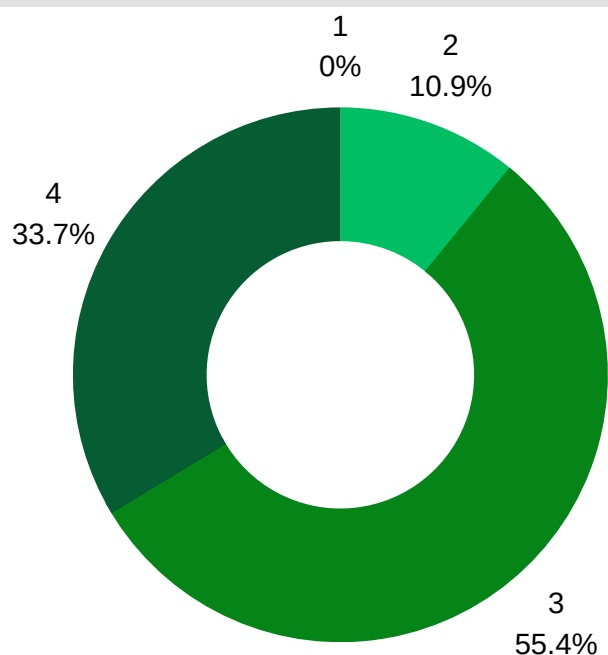
”Isompi pöytä neukkariin, aivan liian pieni. Punainen väri liian hallitseva. Enemmän normaaleja työpisteitä myös. Käsipainot ehkä vähän turhat liikuntatilassa. Yleisilme kuitenkin kivan moderni, mutta käytännöllisyyttä pitää vielä miettiä.”

” Sanoisin että tyyliiltään toimistotilat ovat rauhalliset, viihtyisät ja todella kauniit. Kaipaisin taukhuoneeseen enemmän pöytätilaa, eteiseen enemmän naulakkoja ja jokaiselle oman työpisteen.”

” Kasvit olisivat kivoja, mutta ne pitää kaikei olla muovisia? Ehkä väriläiskiiä voisi olla enemmän ettei tule liian aneeminen vaikutelma.”

” Tilasta puuttuu useampi ovellinen neuvotteluhuone. Avoimessa tilassa oleva monitoimitila ei ole mielestäni toimiva ratkaisu. Keittiössä voisi olla enemmän pöytätilaa. Arvosanani alla perustuu siihen, toimiiko ratkaisu KCT:lle. Arvosana olisi korkeampi, jos miettisin vain viihtyvyyttä itseni kannalta.”

**16. Asteikolla 1-5, minkä kokonaisarvosanan antaisit tälle konseptille?
(1=En haluaisi työskennellä tällaisessa toimistotilassa
5= Haluaisin ehdottomasti työskennellä tällaisessa toimistossa)**



Kaavio 8 (Janhunen 2023)

06.2

Palautekyselyn analyysi ja yhteenveto

Kyselyyn vastasi noin puolet KCT Oy:n työntekijöistä. Saadut vastaukset kuitenkin vaihtelivat todella paljon, joten olisi ollut hyödyllistä saada enemmän vastauksia.

Pääosin pohjapiirustusta pidettiin osittain toimivalta, joten pienillä muutoksilla siitä saataisiin varmasti KCT Oy:lle toimiva.

Myös työpisteitä pidettiin keskimäärin miellyttävinä ja ergonomisina. Osassa vastauksissa myös korostui kuitenkin toive omista henkilökohtaisista työpisteistä. Nämä toiveet olivat jo tiedossa, mutta ne olivat ristiriidassa teoriaosuuden tietojen kanssa, joten niitä ei voitu noudattaa. Toistuvia teemoja vastauksissa oli kuitenkin tarve väliseinille ja sermeille. Tällaiset ratkaisut olisivat jo nykyisiin konseptiin helppoa tuoda ja osassa pöytiä sermejä jo onkin.

Useimmat vastaajista pitivät taukokuoneesta. Ainoa kehittämistoive taukotilan suhteen oli enemmän tasotilaa ja mahdollisesti toinen jääkaappi ja vesipiste. Tällaisten ratkaisujen tuominen tilaan vaatisi todennäköisesti taukotilan uudelleen järjestämistä, mutta olisi kuitenkin täysin toteutettavissa oleva ratkaisu.

Osa KCT:n työntekijöistä ei pitänyt monitoimitilaa toimivana ratkaisuna heille. Jos konseptia kehitettäisiin eteenpäin voisi tilaan sijoittaa enemmän väliseiniä liukuovilla, jolloin tila olisi vielä enemmän muunneltavissa. Tällöin tilan voisi eristää muista tiloista, mutta sen saisi myös avoimeksi aina käyttötarkoituksen mukaan.

Kokonaisuutena saatu palaute oli rakentavaa ja palautteen perusteella konseptia olisi helppo kehittää eteenpäin.



POHDINTA



Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen sujui kokonaisuutena mielestäni hyvin. Pysin suunnitellussa aikataulussa ja tein työtä vaihe vaiheelta johdonmukaisesti. Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda moderni toimistotila, joka **edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia**. Teoriaosuuteen konseptiani peilaten voidaan todeta tämän onnistuneen.

Suunnittelemassani tilassa on huomioitu fyysinen hyvinvointi mahdollistamalla fyysinen aktiivisuus ja liikunnallisuus. Liikuntatilassa voi esimerkiksi venytellä puola- tai apinapuissa. Myös työpisteillä voi työtuolin vaihtaa nojailutuoliin tai jumppapalloon. Kaikki edelle mainitut ratkaisut ovat myös helposti saatavilla kulkureittien varsilla.

Psyykinen hyvinvointi on huomioitu rauhallisella värimaailmalla, johon on tuotu pieniä väripilkkuja sekä mahdollistamalla tilajaolla erilaiset työskentelytyylit. Toimistossa on myös paljon hyvinvointia edistäviä luontoelementtejä, jotka kompensoivat ikkunoiden vähyyden. Tila on myös muunneltavissa, mikä luo vapauden tunnetta. Teoriaosuudessa tämä todettiin oleva yksi työhyvinvointia edistävä tekijä. Toimistossa on myös huomioitu akustiikka ja ergonomia. Jokaisessa huoneessa on tasainen ja säädettävä yleisvalaistus sekä jokaisella työpisteellä oma valaisin. Tilaan on pyritty valitsemaan pehmeitä ja miellyttäviä materiaaleja. Toimistossa on tiloja niin virallisille kuin epävirallisellekin kohtaamiselle, mikä lisää yhteisöllisyyden tunnetta, kuten teoriaosuudessa todetaan.

Kaikki nämä asiat kokonaisuutena muodostavat hyvinvointia edistävän tilan.

Yhdeksi haasteeksi nostaisin teoriaosuuden rajaamisen. Kyseessä on hyvin ajankohtainen ja trendikäs aihe, joten monipuolista lähdeaineistoa oli helppo löytää ja sitä oli todella runsaasti. Aika ajoin oli vaikeaa hahmottaa kokonaisuutta ja kuinka laajasti mitään aihealuetta kannattaa käsitellä. Etsin lähteitä sekä suomeksi että englanniksi. Tämän vuoksi oli tärkeää rajata aineistoa tarkkaan ja valita vain luotettavimmat lähteet. Kaiken löytämäni lähdeaineiston käsittelyyn ei olisi millään voinut riittää aika. Mielestäni kuitenkin lopputuloksena syntyi yhtenäinen ja napakka kokonaisuus, jossa käsittelen kaikki aiheen kannalta olennaiset asiat. En esimerkiksi kokenut tarpeelliseksi käsitellä työuupumusta kovinkaan laajasti, sillä opinnäytetyössäni keskitytään hyvinvoinnin edistämiseen työympäristöissä eikä työuupumuksen ehkäisyyn.

Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut mielenkiintoista ja hyödyllistä, heti opinnäytetyöprosessiin alkuvaiheessa, tehdä erilaisissa toimistoissa työskenteleville ihmisille kysely, jossa olisi selvitetty heidän työskentelytapojaan ja mieltymyksiään liittyen työympäristöihin. Vastauksia tällaiseen kyselyyn olisi kuitenkin tarvittu vähintäänkin useita kymmeniä, jotta tuloksia olisi voitu pitää luotettavina ja, jotta niitä olisi voitu hyödyntää konseptisuunnitelmassani. Kirjallisuuskatsaus oli siis tässä tapauksessa oikein hyvä tiedonhankinnanmenetelmä.

Asiakkaan liittyminen mukaan vasta opinnäytetyöprosessiin loppuvaiheella toi myös mukanaan haasteita, sillä teoriaosuuden tulokset ja asiakkaan toiveet ja tarpeet olivat osittain ristiriidassa keskenään. Teoriaosuudessa esimerkiksi tultiin siihen lopputulokseen, että paras toimistotilatyyppi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta olisi monitilatoimisto. Mielestäni tämä olisi myös KCT:n kannalta kustannustehokkain ratkaisu, ottaen huomioon sen, että suurin osa työntekijöistä viettää ison osan työpäivästä laboratorioissa ja käy toimiston puolella vain tauoilla ja kirjoittamassa raportteja.

Osa KCT:n työntekijöistä kuitenkin toivoi omia henkilökohtaisia työpisteitä ja tuntui pitävän enemmän perinteisistä toimistotiloista. Toisaalta osa työntekijöistä oli valmiita vähintäänkin kokeilemaan monitilatoimistoa. Monitilatoimistossa ja luomassani konseptissa on se hyvä puoli, että ne ovat helposti muunneltavissa. Jos monitilatoimisto ei olisikaan toimiva ratkaisu voidaan se helposti muuttaa tavalliseksi toimistoksi, kalusteita ja niiden järjestystä muuttamalla.

Konsepti suunniteltiin teoriaosuuden tulosten pohjalta, tarkoituksena luoda kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä tila. Asiakkaan toiveita pyrittiin huomioimaan niin paljon kun kokoamani aineiston raameissa pystyin. Mikäli olisin opinnäytetyöni aikana alkanut liikaa toteuttamaan asiakkaan toiveita ja tarpeita, olisi konsepti ollut ristiriidassa teoriaosion tulosten kanssa.

Teettämäni palautekyselystä sain paljon rakentavaa palautetta. Palaute oli monipuolista ja eri ihmisillä on hyvin erilaisia näkemyksiä luomastani konseptista. Joidenkin yksittäisten työntekijöiden toiveet olivat ristiriidassa keskenään. Tulevaisuudessa, jos projekti oikeasti toteutuu, otetaan asiakkaan toiveita ja tarpeita tietysti enemmän huomioon, ja tilaan tehdään sen mukaan muutoksia.

Palautteesta osa oli huomioita siitä, kuinka asiakkaan toiveita ei tilassa huomioitu tarpeeksi. Palaute oli kuitenkin myös odotettavissa, sillä luomani konsepti ei vastannut täysin asiakkaan toiveita. Olisin kuitenkin voinut palautekyselyssä pitänyt paremmin painottaa työn konseptitasoisuutta ja kuinka työ pohjautuu pääsääntöisesti teoria-aineiston tuloksiin sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen eikä vain asiakkaan toiveisiin ja tarpeisiin. Tällöin olisin saanut varmasti itse konseptistakin parempaa palautetta.

Palautekyselyn perusteella eri työntekijöille on hyvinkin erilaisia ajatuksia ja toiveita uuteen toimistotilaan liittyen, joten kaikkia on mahdotonta miellyttää täysin. Kuitenkin esimerkiksi toiveet enemmästä säilytystilasta, väliseinistä ja suuremmasta neuvottelutilasta voisivat hyvinkin helposti olla toteutettavissa pienillä muutoksilla. Kyselyn perusteella ajatukseni monitoimitilasta jäi monille selkeästi hieman epäselvästi. Jos voisin teettää kyselyn uudestaan, kertoisin enemmän tilojen toimivuudesta ja käytettävyydestä.

Alkuperäinen pohjapiirustus ei mielestäni tukenut konseptin vaatimuksia kovinkaan hyvin ja toi projektiin lisähaastetta. Esimerkiksi ikkunoiden ja siten luonnonvalon vähäisyys oli suuri haaste, sillä teoriaosuudessa paljon painotettiin luonnonvaloa merkitystä hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös ikkunoiden puute nousi ylös KCT Oy:n kyselyn tuloksissa. Suunnitelmassani yritinkin kiinnittää valaistukseen erityistä huomiota.

Teoriaosuudessa käsitellään laajasti työelämää ja työympäristöjä tänä päivänä. Mielestäni teoriaosuuden tulokset ja luomani konseptisuunnitelma esittävät hyvin yhtä mahdollista skenaariota siitä, **miltä työympäristöt mahdollisesti tulevaisuudessa voivat näyttää**. Tulevaisuudessa työympäristöissä tulee mielestäni erityisesti korostumaan vapaus ja muunneltavuus. On tärkeää niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin että ympäristönkin kannalta, luoda tiloja, jotka ovat muuttavissa eri käyttötarkoituksiin ja erilaisille käyttäjille sopiviksi. Ei voida täysin miettiä vain tilan tämänhetkisiä käyttäjiä vaan myös kaikkia tulevia. Tällaiset ratkaisut ovat kestävä kehityksen mukaisia.

Mielestäni tuottamani aineisto oli riittävää ja tekemistäni visualisointikuvista tulee hyvin ilmi ideani ja konseptini. Työn ollessa vasta konseptitasolla en koe, että esimerkiksi seinäprojektiot ja leikkauskuvat, toisivat juuri mitään lisäarvoa työhön.

Kuten opinnäytetyössäni jo aiemmin todetaan, ohjaa ympäristö ihmisen käytöstä hyvinkin paljon. Mielestäni jo tämä puhuu puolestaan siinä, **miten työympäristö voi auttaa ihmisiä voimaan paremmin.**

Mielestäni opinnäytetyö kehitti ammattitaitoani hyvinkin paljon. Minulla ei ollut aiempaa kokemusta toimistotilojen suunnittelusta eikä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisestä tilasuunnittelun keinoin, joten hyppäsin aika lailla uuteen maailmaan. Opin paljon uutta hyvinvoinnin edistämisestä ja ympäristön vaikutuksesta hyvinvointiin ja ihmiseen sekä toimistotilojen suunnittelusta. Tulevaisuudessa voisinkin nähdä itseni suunnittelemassa toimistotiloja. Koin asiakkaaltani saamani palautteen rakentavana ja hyödyllisenä myös tulevien projektien ja työelämän kannalta.

Mielenkiintoista olisi myös nähdä suunnitelman toteutuminen ja kuinka paljon toimistotila edistää työntekijöiden hyvinvointia. Suunnitelman toteutuessa määriteltyjen tavoitteiden toteutuminen olisi kuitenkin havaittavissa vasta pitkällä aikavälillä.

Lopputuloksena syntyi mielestäni ehyt kokonaisuus, jota on helppo jatkokehittää. Paras päätös opinnäytetyöprosessille oli saamani hyvä ja rakentava palaute sekä oman ammattitaidon kasvu.

Lähteet

Akustikkapalvelut, julkaisuajankohta tuntematon. Äänenvaimennusluokat. Verkkojulkaisu. <https://www.akustiikkapalvelut.fi/akustiikan-perusteet/aanenvaimennusluokat> (Viitattu 26.4.2023)

Are Oy, julkaisuajankohta tuntematon. Työympäristö vaikuttaa työhyvinvointiin enemmän kuin palkka. Suomen taloustutkimus. <https://www.are.fi/ajankohtaista/tyoymparisto-vaikuttaa-tyohyvinvointiin-enemman-kuin-palkka/> (Viitattu 10.2.2023)

BAUX, julkaisuajankohta tuntematon. BAUX Wood Wool Panels. Tuotetiedot. <https://www.baux.com/acoustic-products/wood-wool/panels/> (Viitattu 27.4.2023)

Building and Environment Volume 224 (2022) Physical workplaces and human well-being: A mixed-methods study to quantify the effects of materials, windows, and representation on biobehavioral outcomes. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360132322007466> (Viitattu 1.2.2023)

Ecophon, julkaisuajankohta tuntematon. Focus-Akustinen alakattojärjestelmä, joka tuo joustavuutta suunnitteluun. Tuotetiedot. <https://www.ecophon.com/fi/ecophon/modular-ceilings/focus/> (Viitattu 26.4.2023)

Colenberg, Jylhä, Arkesteijin 2020. The relationship between interior office space and employee health and well-being- a literature review. Building Research & Information Volume 49. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09613218.2019.1710098> (Viitattu 23.2.2023)

Gripenstraw, Saini 2020. A Brief History of the Modern Office. The Big Idea Series. Harvard Business Review. Verkkojulkaisu. <https://hbr.org/2020/07/a-brief-history-of-the-modern-office> (Viitattu 21.2.2023)

Hengitysliitto, julkaisuajankohta tuntematon. Vähäpäästöiset materiaalit. Verkkojulkaisu. <https://www.hengitysliitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/uudisrakennuksen-sisailma/vahapaastoiset-materiaalit/> (Viitattu 7.2.2023)

ISKU, julkaisuajankohta tuntematon. N.A.P Divaani. Tuotetiedot. <https://www.isku.com/fi/fi/tuote/look-nap> (Viitattu 24.4.2023)

Jounaskaite, Abu-Akel, Mohr 2020. Universal Patterns in Color. Emotion Associations Are Further Shaped by Linguistic and Geographic Proximity. Tutkimusartikkeli.
<https://doi.org/10.1177/0956797620948810> (Viitattu 1.3.2023)

Kallunki 2023. Tutkijat vertasivat, mikä on tehokkain tapa minimoida istumisen haitat työpäivän aikana-lyhyet kävelytauot voittivat muut keinot. YLE.FI. Verkkajulkaisu.
<https://yle.fi/a/74-20019151> (Viitattu 23.2.2023)

Kauppalehti 2017. Etätyö haastaa ergonomiaa- myös tauot unohtuvat helposti. Mehiläinen Työelämäpalvelut verkkajulkaisu.
<https://www.kauppalehti.fi/kumppanisialtoa/mehilainen-tyoelamapalvelut/etatyo-haastaa-ergonomian-myos-tauot-unohtuvat-helposti/c890a3d9-253f-5c56-b8f2-94b36a995874>
(Viitattu 2.2.2023)

Kinnarps, julkaisuajankohta tuntematon. Värit vaikuttavat vointiimme ja suorituskykyymme. Verkkajulkaisu <https://www.kinnarps.fi/tietoa-tyoymparistosta/eri-varit-vaikuttavat-meihin-eri-tavoin/> (Viitattu 28.2.2023)

Kinturi 2018. Valaistus vaikuttaa hyvinvointiin ja työtehoon. Myynnin ja markkinoinnin ammattilaiset. Verkkajulkaisu. <https://mma.fi/ajankohtaista/artikkelit/valaistus-vaikuttaa-hyvinvointiin-ja-tyotehoon/> (Viitattu 27.2.2023)

Knight Frank, tuntematon julkaisuajankohta. A History of the Office: What Has and Hasn't Changed. Verkkajulkaisu. <https://www.knightfrank.co.uk/office-space/insights/culture-and-space/a-history-of-the-office/> (Viitattu 21.2.2023)

KOIVUI tuntematon julkaisuajankohta. Sisustuspaneeli Aalto. Tuotetiedot.
<https://www.koivui.com/tuote/aalto-600x600/> (Viitattu 27.4.2023)

KVS Oy, julkaisuajankohta tuntematon. Valaistuksen peruskäsitteet. Verkkajulkaisu.
<https://kvsoy.fi/valaistuksen-peruskasitteet> (Viitattu 27.2.2023)

Liikkuva työelämä, julkaisuajankohta tuntematon. Ajatustyökin kuormittaa. Verkkajulkaisu.
<https://liikkuvatyoelama.fi/tyontekijalle/ajatustyö-kuormittaa/> (Viitattu 6.2.2023)

Louekari 2004. Ystävät. Marimekko. Tuotetiedot.
<https://www.tapettitaivas.fi/fi/tuote/tapetit/marimekko/marimekko-vol-05-tapetit/23361M/marimekko-ystavat> (Viitattu 18.4.2023)

Lönnqvist, Salorinne (2022). Etätyötä jatkossakin-mutta kenelle ja missä? Kvartti-Kaupunkitiedon verkkolehti. <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/etatyota-jatkossakin-mutta-kenelle-ja-missa> (Viitattu 2.2.2023)

Martela, tuntematon julkaisuajankohta. Stitz-nojailujakkara, tuotetiedot. <https://martela.com/fi/kalusteet/tuolit/tyotuolit/stitz-nojailujakkara> (Viitattu 24.4.2024)

Mäkinieniemi, Kaltiainen, Hakanen 9.3.2022 Miten Suomi voi-tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen korona-aikana loppuvuoteen 2021 mennessä. Työterveyslaitos. (Viitattu 2.2.2023)

Mehiläinen, julkaisuajankohta tuntematon. Kehon ja mielen hyvinvointi. Verkkajulkaisu. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi> (Viitattu 22.2.2023)

Mieli Ry 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Verkkajulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/> (Viitattu 11.3.2023)

Mieli ry, muokattu 21.9.2022. Työuupumus. Verkkajulkaisu. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/tyopaikan-kriisit-ja-muutokset2/tyouupumus/> (Viitattu 7.2.2023)

New Economics Forum 2011. Five Ways of Well Being. Verkkajulkaisu. <https://neweconomics.org/2011/07/five-ways-well-new-applications-new-ways-thinking> (Viitattu 6.2.2023)

Ong 2022. Why Hybrid Work is The Way to Go? Forbes.com verkkajulkaisu. <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2022/09/12/why-hybrid-work-is-the-way-to-go/?sh=59e9ba35e1f7> (Viitattu 2.2.2023)

Pantsu 2021. Ylistetyn etätyön varjopuolet alkavat nyt paljastua: Urakehitys tökkii, teams-kilot kertyvät ja erakoituminen uhkaa. Yle.fi verkkajulkaisu <https://yle.fi/a/3-12191677> (Viitattu 2.2.2023)

Puucomp tuntematon julkaisuajankohta. ArborLine rimaelementit. Tuotetiedot <https://www.puucomp.com/fi/arborline-rimaelementit> (Viitattu 26.4.2023)

Puucomp tuntematon julkaisuajankohta. Hyvä akustiikka näkyy ja kuuluu. Tuotetiedot. <https://www.puucomp.com/fi/akustiikka> (Viitattu 26.4.2023)

Ronkainen 2018. Istumatyö on vielä vaarallisempaa kuin luultiin – istua saisi alle 10 minuuttia kerrallaan, säännöllisestä liikuntaharrastuksesta huolimatta. Yle.fi verkkojulkaisu. <https://yle.fi/a/3-10511147> (Viitattu 6.2.2023)

RT 09-11137 Ihmisen mitat ja ulottuminen 2013. (Viitattu 27.2.2023)

RT 95-11152 Toimistotilat, tilasuunnittelu (Viitattu 27.2.2023)

RT95-11153. Toimistotilat, työpistesuunnittelu 2014. (Viitattu 27.2.2023)

Senaatti 2015. Arvoa luova työympäristö. Asiantuntija artikkeli. (Viitattu 10.2.2023)

Stemers 2021. Architecture for Well-Being and Health. Daylight Architecture. Verkkojulkaisu. <https://www.daylightandarchitecture.com/architecture-for-well-being-and-health/> (Viitattu 23.3.2023)

Suomen ergonomia yhdistys 2019. Mitä on ergonomia? <https://www.pam.fi/wiki/ergonomia.html> (Viitattu 22.2.2023)

Sweco 2021. Tulevaisuuden hybridityö: Mitä tapahtuu asiantuntijatyölle pandemian jälkeen? Tutkimus (Viitattu 2.2.2023)

Tapettitaivas, tuntematon julkaisuajankohta. Silver Haze kuitukuvatapetti. <https://tapettitaivas.fi/fi/tuote/tapetit/komar/komar-infinity-raw-kuvatapetit/R SX8-055/silver-haze-kuitukuvatapetti-4-2-8m> (Viitattu 18.4.2023)

Tarkett tuntematon julkaisuajankohta. Kestävät lattiat joustaville toimistoille - Tietoa ihmisistä, kohtaamisista ja materiaaleista. https://kohdemyynti-lattiat.tarkett.fi/fi_FI/node/kestavat-lattiat-joustaville-toimistoille-13026 (Viitattu 14.3.2023)

Technopolis 2018. Antiikin Akropoliksesta Technopolikseen- tarina toimiston historiasta. Verkkojulkaisu. <https://technopolisglobal.com/fi/ajankohtaista/tarinat/toimiston-historia/> (Viitattu 21.2.2023)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Hyvinvointi. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> (Viitattu 22.2.2023)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Istumisen haitat terveydelle. Verkkojulkaisu <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/istumisen-haitat-terveydelle> (Viitattu 6.2.2023)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Melu. <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/melu> (Viitattu 27.2.2023)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Miten sisäilma vaikuttaa ihmisten terveyteen? <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/sisailma/miten-sisailma-vaikuttaa-ihmisten-terveyteen-> (Viitattu 27.2.2023)

Terveyskirjasto 2022. Kustannus Oy Duodecim. Työuupumus (burnout). Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681#s4> (Viitattu 7.2.2023)

Tiedenäiset 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Verkkojulkaisu. Tuumakustannus. <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi> (Viitattu 11.3.2023)

Tikkurila, tuntematon julkaisuajankohta. X447 Merisavu tuotetiedot. <https://tikkurila.fi/varit/merisavu-x447> (Viitattu 26.4.2023)

Tikkurila, tuntematon julkaisuajankohta. V446 Neva tuotetiedot. <https://tikkurila.fi/varit/neva-v446> (Viitattu 26.4.2023)

Työelämätiето, tuntematon julkaisuajankohta. Työhyvinvointi ja työkyky. Työterveyslaitos. https://tyoelamatiето.fi/fi/themes/occupational_wellbeing_and_work_ability (Viitattu 15.3.2023)

Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä, julkaisuajankohta tuntematon. Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. Verkkojulkaisu. <https://www.tyohyvinvointi.fi/> (Viitattu 7.2.2023)

Työsuojelu.fi 2022. Valaistus. Verkkojulkaisu. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-tekijat/valaistus> (Viitattu 10.2.2023)

Työterveyslaitos, Launis, Lehtelä 2011. Ergonomia. Tammerprint OY, Tampere. (Viitattu 10.2.2023)

Työterveyslaitos. Julkaisuaika tuntematon. Kokonaisvaltainen ergonomia. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia> Viitattu (Viitattu 1.2.2023)

Työterveyslaitos. Julkaisuaikajankohta tuntematon. Joustava työaika. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/joustava-tyoaika#toc--et-ty-n-eduista-ja-haitoista-> (Viitattu 2.2.2023)

Työterveyslaitos. Julkaisuajankohta tuntematon. Terveyden ja palautumisen edistäminen etätyössä. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyokyvyn-tukeminen-etatyossa-opas-organisaatioille/terveyden-ja-palautumisen-edistaminen-etatyossa> (Viitattu 2.2.2023)

University of Exeter 2014, Why Plants in the Office Make Us More Productive. <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/09/140901090735.htm> (Viitattu 2.3.2023)

Wallenius, Malve-Ahlroth, Keränen, Haapakangas 2023. Hyvinvointia ja työn sujumista tukevat sisäympäristökijät toimistossa. Työterveyslaitos minikatsaus. (Viitattu 6.2.2023)

Workspace, tuntematon julkaisu ajankohta. Mikä se monitoimitiloimisto olikaan? Verkkojulkaisu. <https://workspace.fi/mika-se-monitilatoimisto-olikaan/> (Viitattu 6.2.2023)

Yildirim, Hidayetoglu, Capanoglu 2011. Effects of Interior Colors on Mood and Preference: Comparisons of Two Living Rooms. Perceptual and Motor Skills 2011. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2466/24.27.PMS.112.2.509-524?casa_token=XYt-BVanyxoAAAAA:xgamC7bq4naNDqXWMJiByB3jKZNQSiINdlpP8HSE1hhW4x6cnDVMl5E6aVrCwcqVa0icsvf86bINTw (Viitattu 28.2.2023)

YIT.FI, julkaisuajankohta tuntematon. Puun vaikutukset hyvinvointiin ja oppimiseen. Verkkojulkaisu. <https://www.yit.fi/ytimessa/puun-vaikutukset-hyvinvointiin-ja-oppimiseen> (Viitattu 8.2.2023)

Kuvalähteet

Kuva 1: Janhunen Maija 2023. Kansilehden kuva. Visualisointikuva neuvotteluhuoneesta. 14.4.2023

Kuva 2: Kuvaleike Frank Lloyd Wright Foundation, tuntematon julkaisuajankohta. Frank Lloyd Wright's Larkin and Johnson Wax Workspace.
<https://franklloydwright.org/frank-lloyd-wrights-larkin-and-johnson-wax-workspaces/>
(Viitattu 22.2.2023)

Kuva 3: Suomalaisuuden liitto 1906. Historian kuvakokoelma 1906-1907. Sukunimien suomalaistamisliikkeen toimisto vanhalla ylioppilastalolla. Valokuva.
<https://finna.fi/Record/museovirasto.F07A6349E7C5020E621760B129ABF05D> (Viitattu 22.2.2023)

Kuva 4: Museovirasto 1918-1923. Museoviraston kokoelma. Kalastusneuvos Einar Hellevara työhuoneessaan kalastushallituksen toimistotiloissa. Valokuva
<https://finna.fi/Record/museovirasto.9D97D12C1E67A24DECAE9D1229D87657> (Viitattu 22.2.2023)

Kuva 5: Pietinen 1932, Metsäliiton toimisto. Museoviraston kuvapankki. Metsäliiton toimisto. Valokuva
<https://finna.fi/Record/museovirasto.E97D45889122FD1DCE7422F865345C29> (Viitattu 21.2.2023)

Kuva 6: Lahden vientikerma Oy, julkaisuajankohta tuntematon. Lahdenvientikerma Oy : sisäkuva, ryhmäkuva, toimisto. Museoviraston kuvapankki. Valokuva.
<https://finna.fi/Record/lahdenmuseo.lkm-241888> (Viitattu 21.2.2023)

Kuva 7: Kukkapuro, Julkaisuaika tuntematon, Avate Oy. Aalto-yliopiston arkisto. Toimisto Avokonttori. Museoviraston kuvapankki. Valokuva.
https://finna.fi/Record/raami.urn:nbn:fi-aalto:w_http%253A%252F%252Fwww.profium.com%252Ftaikarchivedobject%252FCCB6928D-1ACA-9D23-A67B-242432117DD2 (Viitattu 21.2.2023)

Kuva 8: Getty Images, julkaisuajankohta tuntematon. The Wall Street Journal. A Brief History of the Dreaded Office Cubicle. Valokuva
<https://www.wsj.com/articles/a-brief-history-of-the-dreaded-office-cubicle-1399681972> (Viitattu. 22.2.2023)

Kuva 9: Hämäläinen 1989. Tiehallinto kuvat. Keskusvaraston toimisto. Museoviraston kuvapankki. Valokuva.

https://finna.fi/Record/mobilia.mobilia.mediafiles.fi:TH_Valokuva%2FTiehallinto%20kuvat__5933

Kuva 10: Kumpare 1998. Lusto-Suomen metsämuseo. Metsähallituksen koskikadun toimisto Rovaniemellä. Museoviraston kuvapankki. Valokuva.

<https://finna.fi/Record/lusto.knp-153140> (Viitattu 21.2.2023)

Kuva 11: Tirilä 2017. Historian kuvakokoelma. Suomi 100-toimisto. Museoviraston kuvapankki Valokuva.

<https://finna.fi/Record/museovirasto.C247E715DFBD844619FD183983500A9C> (Viitattu 21.2.2023)

Kuva 12: Martela Oy, julkaisuajankohta tuntematon. Työympäristöpalveluna. Valokuva

<https://martela.com/fi/palvelut/optimointi-ja-kiertotalous/tyoymparisto-palveluna> (Viitattu 22.2.2023)

Kuva 13: Martela Oy, julkaisuajankohta tuntematon. Työympäristöpalveluna. Valokuvat

<https://martela.com/fi/palvelut/optimointi-ja-kiertotalous/tyoymparisto-palveluna> (Viitattu 22.2.2023)

Kuva 14: Janhunen Maija 2023. Toimistotilojen tyypillinen tilajako-kaavio Toimistotilojen vyöhykkeet. 25.2.2023.

Kuva 15: Janhunen Maija 2023. Kaavio erilaisista toimistotilatyypeistä. 26.2.2023.

Kuva 16: Janhunen Maija 2023. Kuvituskuva. 1.3.2023

Kuva 17: Strull Jason 2017. Kuvituskuva. <https://unsplash.com/photos/KQ0C6WtEGlo> (Viitattu 19.3.2023)

Kuva 18: Goodman Jason 2019. Kuvituskuva. <https://unsplash.com/photos/Oalh2MojUuk> (Viitattu 19.3.2023)

Kuva 19: Janhunen Maija 2023. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kaavio. 20.3.2023

Kuva 20: Janhunen Maija 2023. Havainnekuva toimistotilan vyöhykejaosta. 18.3.2023

Kuvaleike 21: Rakennustieto 2014. RT 95-11153. (Viitattu 27.2.2023)

Kuvaleike 22: Rakennustieto 2014. RT 09-11137. Istumatyö ja näyttöpäätetyön suositus mitoitus. (Viitattu 27.2.2023)

Kuva 23: Janhunen Maija 2023. Työtuolilla tulee olla vähintään yksi neliometri pyörähtämis- ja liikkumistilaa. Kaavio. 26.2.2023

Kuva 24: Janhunen Maija 2023. Värit vaikuttavat esimerkiksi tilan tunnelmaan. Havainnekuva. 20.3.2023.

Kuva 25: Naava, tuntematon julkaisuajankohta. Fonectan toimisto. Valokuva. <https://www.naava.io/fi/referenssit/fonecta> (Viitattu 25.2.2023)

Kuva 26: Naava, tuntematon julkaisuajankohta. Flowlife-toimisto. Valokuva. <https://www.naava.io/fi/referenssit/flowlife> (Viitattu 2.3.2023)

Kuva 27: Janhunen Maija 2023. Luonnos pohjakuvasta. Piirustus. 11.3.2023.

Kuva 28: Janhunen Maija 2023. Luonnos pohjakuvasta. Piirustus. 11.3.2023

Kuva 29: Janhunen Maija 2023. Vyöhykepohjapiirustus. 20.3.2023

Kuva 30: Ivanic 2017. And now and then a pull-up. Stylepark. <https://www.stylepark.com/en/news/autori-office-interior-belgrad-modern> (Viitattu 7.3.2023)

Kuva 31: Tarkett Tarkett tuntematon julkaisuajankohta. Antik Oak Beige iD Inspiration 55 https://kohdemyynti-lattiat.tarkett.fi/fi_FI/mallisto-C000770-id-inspiration-55/antik-oak-beige (Viitattu 14.3.2023)

Kuva 32: Tarkett Tarkett tuntematon julkaisuajankohta. Breccia Grey iD Inspiration 55 LVT https://kohdemyynti-lattiat.tarkett.fi/fi_FI/mallisto-C000770-id-inspiration-55/breccia-grey (Viitattu 14.3.2023)

Kuva 33: Tarkett tuntematon julkaisuajankohta. Desso Avenus https://kohdemyynti-lattiat.tarkett.fi/fi_FI/mallisto-C001748-desso-avenue (Viitattu 14.3.2023)

Kuva 34: Svensson julkaisuajankohta tuntematon. Muuto projekti Fellow-työympäristö. <https://professionals.muuto.com/project/references/office/fellow-workspace/?epik=dj0yJnU9R0g2SE4ydUFaMmZ2dkx1dk5zRG1BWk95cjJUY0E1dy0mcD0wJm49UnFudUdkSk43SIFuTXo4TIlzT1ZnQSZ0PUFBQUFBR1FISGxj> (Viitattu 7.3.2023)

Kuva 35: Svensson julkaisuajankohta tuntematon. Muuto projekti Fellow-työympäristö. [https://professionals.muuto.com/project/references/office/fellow-workspace/?](https://professionals.muuto.com/project/references/office/fellow-workspace/?epik=dj0yJnU9R0g2SE4ydUFaMmZ2dkx1dk5zRG1BWk95cjJUY0E1dy0mcD0wJm49UnFudUdkSk43SIFuTXo4TllzT1ZnQSZ0PUFBQUFBR1FISGxj)

[epik=dj0yJnU9R0g2SE4ydUFaMmZ2dkx1dk5zRG1BWk95cjJUY0E1dy0mcD0wJm49UnFudUdkSk43SIFuTXo4TllzT1ZnQSZ0PUFBQUFBR1FISGxj](https://professionals.muuto.com/project/references/office/fellow-workspace/?epik=dj0yJnU9R0g2SE4ydUFaMmZ2dkx1dk5zRG1BWk95cjJUY0E1dy0mcD0wJm49UnFudUdkSk43SIFuTXo4TllzT1ZnQSZ0PUFBQUFBR1FISGxj) (Viitattu 7.3.2023)

Kuva 36: William 2016-2018. Ubisoft, toimistotilat.Valokuva.

<https://www.luminaireauthentik.com/en/portfolio-item/ubisoft/> (Viitattu 7.3.2023)

Kuva 37: Bittermann 2015. Airbnb Headquarters-San Francisco. Valokuva.

<https://officesnapshots.com/2019/01/29/airbnb-headquarters-san-francisco/> (Viitattu 7.3.2023)

Kuva 38: Ivanic 2017. And now and then a pull-up. Stylepark.

<https://www.stylepark.com/en/news/autori-office-interior-belgrad-modern> (Viitattu 7.3.2023)

Kuva 39: Ferris 2018. Architects M Moser deliver immersive brand experience at new APAC offices for Global drinks firm Diageo. Focus Flokk. Valokuva.

<https://focus.flokk.com/architects-m-moser-deliver-immersive-brand-experience-at-new-apac-offices-for-global-drinks-firm-diageo> (Viitattu 7.3.2023)

Kuva 40: Janhunen Maija 2023. Lattiasuunnitelma. 24.3.2023.

Kuva 41: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus pinta-aloilla. Tekninen piirustus 26.3.2023.

Kuva 42: Janhunen Maija 2023. Yläkuva toimistosta. Visualisointikuva. 19.4.2023

Kuva 43: Janhunen Maija 2023. Eteinen. Tekninen piirustus. 29.3.2023.

Kuva 44: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 45: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva eteisestä. Visualisointikuva. 1.4.2023.

Kuva 46: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva eteisestä. Visualisointikuva. 1.4.2023.

Kuva 47: Janhunen Maija 2023. Taukotila. Tekninen piirustus 2.4.2023.

Kuva 48: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 49: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva taukotilasta. Visualisointikuva. 2.4.2023.

Kuva 50: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva taukotilasta. Visualisointikuva. 2.4.2023.

Kuva 51: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva taukotilasta. Visualisointikuva. 2.4.2023.

Kuva 52: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva taukotilasta. Visualisointikuva. 1.4.2023.

Kuva 53: Janhunen Maija 2023. Liikuntatila. Tekninen piirustus. 18.3.2023.

Kuva 54: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 55: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva liikuntatilasta. Visualisointikuva. 21.3.2023.

Kuva 56: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva liikuntatilasta. Visualisointikuva. 21.3.2023.

Kuva 57: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva liikuntatilasta. Visualisointikuva. 21.3.2023.

Kuva 58: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva liikuntatilasta. Visualisointikuva. 21.3.2023.

Kuva 59: Janhunen Maija 2023. Hiljaisen työn tila. Tekninen piirustus. 19.3.2023.

Kuva 60: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 61: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva hiljaisen työskentelyn tilasta. Visualisointikuva. 22.3.2023.

Kuva 62: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva hiljaisen työskentelyn tilasta. Visualisointikuva. 22.3.2023.

Kuva 63: Janhunen Maija 2023. Neuvotteluhuone. Tekninen piirustus. 15.3.2023.

Kuva 64: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 65: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva neuvotteluhuoneesta. Visualisointikuva. 17.3.2023.

Kuva 66: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva neuvotteluhuoneesta. Visualisointikuva 18.3.2023.

Kuva 67: Janhunen Maija 2023: Työskentelytila. Tekninen piirustus. 26.3.2023.

Kuva 68: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 69: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva työskentelytilasta. Visualisointikuva. 28.3.2023.

Kuva 70: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva työskentelytilasta. Visualisointikuva. 28.3.2023.

Kuva 71: Janhunen Maija 2023. Käytävä ja laboratorion eteinen. Tekninen piirustus. 3.4.2023.

Kuva 72: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 73: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva käytävästä ja laboratorion eteisestä. Visualisointikuva. 5.4.2023.

Kuva 74: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva käytävästä ja laboratorion eteisestä. Visualisointikuva. 5.4.2023.

Kuva 75: Janhunen Maija 2023. Työskentelytila. Tekninen piirustus. 7.4.2023.

Kuva 76: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 77: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva työskentelytilasta. Visualisointikuva. 8.4.2023.

Kuva 78: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva työskentelytilasta. Visualisointikuva. 8.4.2023.

Kuva 79: Janhunen Maija 2023. Monitoimitila. Tekninen piirustus. 11.4.2023.

Kuva 80: Janhunen Maija 2023. Pohjapiirustus. Tekninen piirustus 1.4.2023.

Kuva 81: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva monitoimitilasta. Visualisointikuva. 15.4.2023

Kuva 82: Janhunen Maija 2023. Visualisointikuva monitoimitilasta. Visualisointikuva. 15.4.2023

Kaavio 1: Janhunen Maija 2023. Vaikuttaako pohjapiirustuksen tilajako toimivalta? Ympyräkaavio. 25.4.2023

Kaavio 2: Janhunen Maija 2023. Jos toimistossa olisi kuvissa esitettyjä ratkaisuja (apinapuut, puolapuut, käsipainot, jumppapallot, kävelymatto) hyödyntäisitkö niitä työpäivän aikana? Ympyräkaavio 25.4.2023

Kaavio 3: Janhunen Maija 2023. Tässä on kuvia erilaisista työpisteistä. Ensimmäisessä, toisessa ja viidennessä kuvassa on tavallista työskentelytilaa, kolmannessa ja neljännessä kuvassa on hiljaisen työskentelyn tila. Kuudennessa kuvassa on muunneltava työskentelytila. Työpisteillä on sähköpöydät ja säädettävissä olevat työtuolit. Vaikuttavatko työpisteet kokonaisuutena toimivilta? Ympyräkaavio. 25.4.2023

Kaavio 4: Janhunen Maija 2023. Yllä näet kuvia taukotilasta. Mitä ajatuksia se herättää? Ympyräkaavio. 25.4.2023

Kaavio 5: Janhunen Maija 2023. Miltä toimistotilan värimaailma mielestäsi vaikuttaa? Ympyräkaavio. 25.4.2023.

Kaavio 6: Janhunen Maija 2023. Vaikuttaako tila ja kalusteet mielestäsi ergonomiselta? Ympyräkaavio. 25.4.2023

Kaavio 7: Janhunen Maija 2023. Toimistotilan lattiamateriaalit on pääosin lvt-vinyylilankkua, jolla on korkeakulutuksen kestävyys. Onko tämä lattiamateriaali mielestäsi tarpeisiin sopiva? Ympyräkaavio. 25.4.2023

Kaavio 8: Janhunen Maija 2023. Asteikolla 1-5, minkä kokonaisarvosanan antaisit tälle konseptille? (1=En haluaisi työskennellä tällaisessa toimistotilassa 5= Haluaisin ehdottomasti työskennellä tällaisessa toimistossa). Ympyräkaavio. 25.4.2023