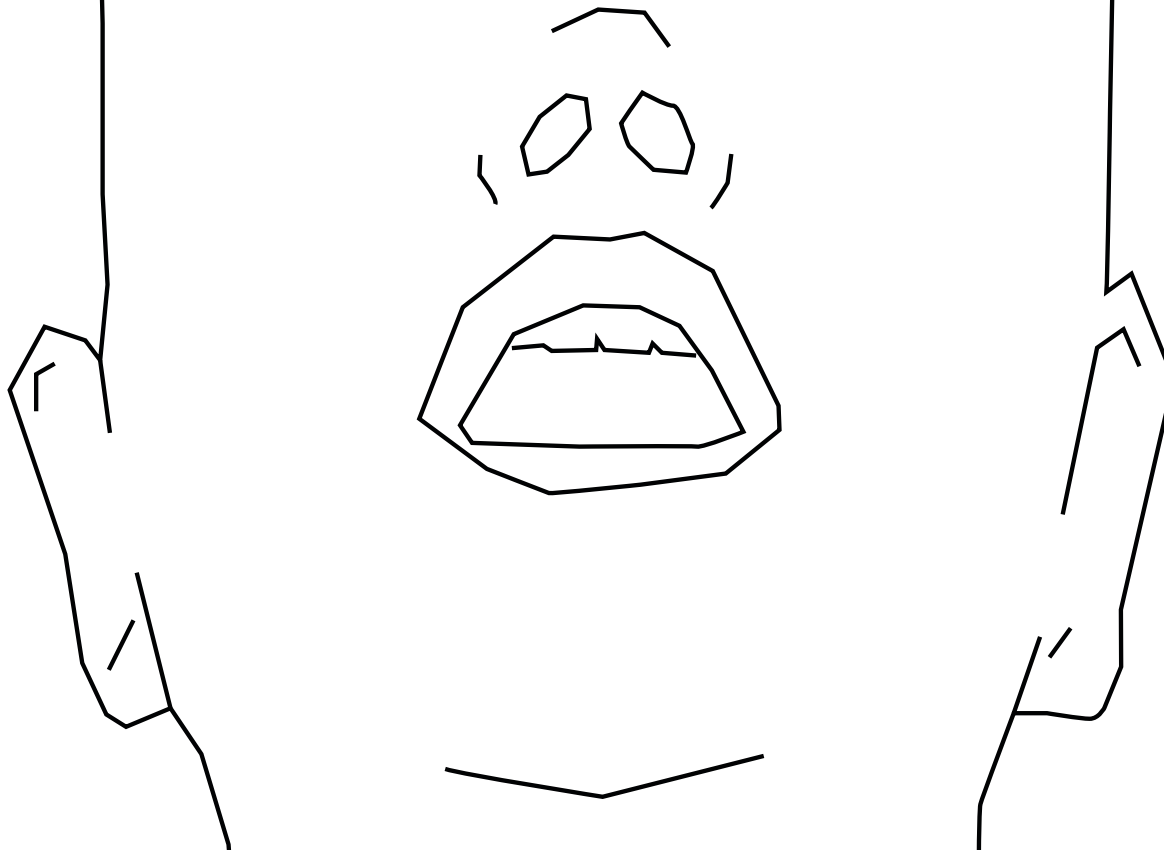


Mielen tila

Saavutettava tila stressistä palautumiseen



Tessa Dean
Opinnäytetyö,
Lahden ammattikorkeakoulu
Sisustusarkkitehtuuri
2017

Mielen tila

Saavutettava tila stressistä palautumiseen

01 JOHDANTO

- 1 Työn aihe ja tausta
- 2 Keskeiset käsitteet

02 TUTKIMUSASETELMA

- 1 Alustavat tavoitteet
- 2 Tietoperusta

03 AHDISTUS URBAANISSA YMPÄRISTÖSSÄ

- 1 Ahdistus ja stressi
- 2 Terveystieteelliset vaikutukset
- 3 Sosiaali- ja kulttuuritekijät
- 4 Hoitomenetelmät

04 STRESSITTÖN TILA

- 1 Stressittömän tilan määrittely
- 2 Stress free area

05 MONIAISTISESTI STRESSITTÖMÄMPI

- 1 Valaistus
- 2 Akustiikka
- 3 Tuoksut ja hajut
- 4 Värien monipuolinen maailma
- 5 Musiikki

06 YHTEINEN YKSITYISYYS

- 1 Julkinen tila
- 2 Säädökset ja ohjeet
- 3 Saavutettavaa yksityisyyttä julkisessa tilassa

07 DIGITALISAATIO JA SENSORITEKNIikka

- 1 Muutto datapilveen
- 2 Sensoritekniikka porttina todellisen ja digitaalisen välillä

08 TAVOITTEET JA RAJAUS

- 1 Toiminnalliset ja digitaaliset tavoitteet
- 2 Visuaaliset tavoitteet
- 3 Terveystieteelliset tavoitteet
- 4 Lopullinen rajaus

09 SUUNNITTELUPROSESSI

- 1 Kohteen ja tilankäytön rajaus
- 2 Konseptivariaatiot ja analyysi
- 3 Valinnan kriteerit
- 4 Toiminnot ja tilaohjelma
- 5 Kalusteet
- 6 Värit ja materiaalit
- 7 Valaistus
- 8 Moniasitiset ominaisuudet
- 9 Muunneltavuus

10 SAAVUTETTAVA TILA STRESSISTÄ PALAUTUMISEEN

- 1 Tilasuunnitelma
- 2 Kohderyhmä
- 3 Materiaalikartta
- 4 Kiinteät ratkaisut ja elementit
- 5 Kalusteet ja valaistus
- 6 Käyttäjäskenaariot

11 ARVIOINTI

- 1 Tilasuunnitelma
- 2 Prosessi
- 3 Päätelmät ja jatkokehitys

12 LÄHDELUETTELO JA LIITTEET

Tiivistelmä

Mielen tila Saavutettava tila stressistä palautumiseen

Opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella suomalaisen kaupunkiympäristöön konseptitasoinen tila, joka antaa mahdollisuuden purkaa stressiä ilman sosiaalisten paineiden läsnäoloa.

Työn taustalla on kiihtyneen työtahdin ja staattisen työn määrän myötä kasvanut työkyvyttömyys ja tarve sen ennaltaehkäisemiseen kaupunkiympäristössä. Urbanissa ympäristössä stressitekijät ovat vahvemmin läsnä, luonnon palauttavat edut vaikeammin saavutettavissa ja sosiaaliset normit rajoittavat käyttäytymistä.

Opinnäytetyössä esiteltävä konsepti keskittyy stressin palautuskeinojen toteuttamiseen interaktiivisen audiovisuaalisen kokemuksen avulla. Tila on kerralla yhden henkilön määräaikaaisesti käytettävä, mutta monistettava kokonaisuus, joka sijoittuu katettuun julkiseen tilaan.

Avainsanat:
Mielen tila, Saavutettava, Paineeton, Voimavara, Palautuminen, Interaktiivinen, Immateriaalinen.

Abstract

Mind set Accessible space for stress recovery

The objective for my Bachelor thesis is to design a conceptual space for the Finnish urban environment that allows a person to unwind without the presence of social pressure.

The subject for this thesis originates from the amount of work disabilities increased by the fast-paced work environment and static nature of jobs. This is a problem accentuated by the urban environment, where stressors are more present, nature's healing properties less accessible and social norms restrict behaviour.

The concept utilises stress recovery methods in the form of an interactive audiovisual experience. Located in a public space, the replicable construction offers only solo use for a fixed-duration reservation and hopes to serve as a means to prevent burnouts caused by excessive stress.

Keywords:
Mind set, Accessible, Stress free, Resource, Stress recovery, Interactive, Immaterial.

JOHDANTO

1 Työn aihe ja tausta

Nykypäivän työyhteiskuntaa leimaa tuottavuuden maksimointi ja jatkuvan kasvun tavoittelu. Toisinaan nämä tuntuvat tapahtuvan työntekijöiden kustannuksella. Väkiluvun ja globaalin kilpailun kasvaessa myös työtahti kiihtyy. Samalla lisääntyvät työntekijän paineet pärjätä työelämässä ja vastata tuottavuuden vaatimuksiin.

Työelämän murros vaikuttaa myös työterveyteen. Työkyvyttömyyseläkkeet maksavat Suomelle jopa viisi miljardia euroa vuodessa². Suurimpana syynä eläkkeisiin ovat mielenterveyden ongelmat, joiden merkittävä aiheuttaja on pitkittynyt ja liiaallinen stressi.

Stressi korostuu etenkin urbaanissa ympäristössä, missä hektisyys, sosiaaliset normit, yksityisyyden puute ja aistiärsykkeiden kirjo pitävät ihmiset virittyneinä. Tila rauhoittumiselle ja vapautuneelle itseilmaisulle saattaa ajoittain olla liiankin harvassa. Kuinka purkaa paineita kun piiloon ei pääse?

Tässä opinnäytetyössä tutkin stressistäselviytymisen keinoja sekä tapoja purkaa paineita. Haluan selvittää kuinka henkilökohtaisia paineita voi purkaa ympäristössä, jossa sosiaaliset normit vaikeuttavat tunteiden ilmaisua.

2. mielenterveysseura.fi [Viitattu: 04.01.2017]

2 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyössäni esiintyy käsitteitä kuten: **Mielen tila, saavutettava, paineeton, voimavara, palautuminen, interaktiivinen ja immateriaalinen.** Osa termeistä on monitulkintaisia ja tulkinta sidoksissa kontekstiin.

Työn otsikko, **Mielen tila**, viittaa samaan aikaan psyykkiseen terveydentilaan (mielentila) ja fyysiseen alueeseen, jonka rakentamiseen yksilön sisäinen olemus/ajatusmaailma osallistuu.

Saavutettavuuden käsitettä avataan myöhemmin tässä opinnäytetyössä. Opinnäytetyön nimessä mainittava **saavutettavuus** viittaa kuitenkin vain fyysiseen saavutettavuuteen.

Paineeton viittaa sosiaalisten paineiden ja stressitekijöiden puuttumiseen.

Voimavaroilla viitataan henkiseen pääomaan sekä jaksamiseen vaadittavaan henkiseen energiaan, **palautumisella** taas tilanteeseen, jossa voimavarat pyrkivät takaisin tasolle, jolla ne olivat ennen stressitilannetta.

Interaktiivisella viitataan vuorovaikutukseen tietokoneen kanssa ja **immateriaalinen** tarkoittaa aineetonta tai epäaineellista asiaa, tässä tapauksessa sellaista, jota ei voi tuntoaistia.

TUTKIMUSASETELMA

1 Alustavat tavoitteet

Tavoitteenani on suunnitella suomalaisen kaupunkiympäristöön tilakonsepti, joka antaa mahdollisuuden purkaa stressiä ilman sosiaalisten paineiden läsnäoloa. Keskityn etenkin yksityisyyden tunteen varmistamiseen, sillä kotia lukuunottamatta kaupunkiympäristö ei juuri tarjoa paikkoja, joissa käyttäytyä vapautuneesti. Toisinaan edes koti ei tarjoa todellista yksityisyyttä, etenkin jos asunnon äänieristyksessä on puutteita tai pieni asunto on jaettu muiden kanssa.

Toivon suunnitelmani tarjoavan uuden lähestymistavan työuupumuksen ennaltaehkäisyyn sekä ratkaisun julkisen tilan luonteen ja hektisen ilmapiirin korostamalle ongelmalle. Niin avoimissa kuin puolijulkisissa tiloissa käyttäytyään sosiaalisten normien mukaan, joista poikkeaminen voi aiheuttaa leimaantumisen. Kaupungista puuttuu tila, jossa yksilö voi huutaa, itkeä tai hyppelehtiä muiden tuomitsematta. Tila johon turvautua kun haluaa hajoilla rauhassa.

2 Tietoperusta

Opinnäytetyöni tietoperusta on koostettu pääasiassa tutkimusartikkeleista, tieteellisistä julkaisuista tai alan artikkeleista. Lisäksi olen hyödyntänyt esimerkiksi RT-kortistosta löytyvää informaatiota sekä oman alan kirjallisuutta. Olen syventynyt etenkin stressiä ja siitä palautumista käsitteleviin artikkeleihin sekä ympäristöpsykologiaan. Opinnäytetyössäni näistä aiheista kerrottavat asiat jäävät silti vain laajan aihealueen pintaraapaisuiksi.

Prosessin alusta asti olen käynyt lukuisia keskusteluja opinnäytetyöni aiheesta. Keskustelujen kautta on tullut selväksi, että aiheeseen on lukuisia eri lähestymistapoja, joista opinnäytetyöni esittelee yhden. Keskustelut ovat myös innoittaneet joitakin opinnäytetyön ratkaisuja tarjoamalla uusia näkökulmia aiheeseen. Esimerkiksi audiovisuaalisen ulottuvuuden lisääminen tilaan on ratkaisu, joka syntyi pääasiassa keskustelujen kautta ja niiden tukemana.

STRESSI URBAANISSA YMPÄRISTÖSSÄ

1 Ahdistus ja Stressi

Ahdistus on luonnollinen tunnetila, joka varoittaa meitä vaaratilanteista ja parantaa hetkellisesti fyysistä ja älyllistä suorituskykyä¹. Ehkä parhaiten ahdistus tunnetaan huolen- ja pelonsekaisena tunteena, tai stressitilanteisiin liittyvänä jännittyneisyytenä (*Huttunen 2015*).

Stressi on monitahoinen käsite, josta puhuttaessa saatetaan tarkoittaa tilannetta, kokemusta, syytä tai seurausta. Sen jokainen ilmenemismuoto on riippuvainen yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Stressi on elimistön tapa virittyä tilanteessa, jossa yksilöön kohdistuvat haasteet ylittävät sopeutumisen voimavarat. Haasteet ja stressitekijät voivat kummuta niin ympäristöstä kuin yksilön sisältä. (*Ahola & Toppinen-Tanner 2012, 11.*)

Lähes mikä tahansa muutos, on se sitten myönteinen tai kielteinen, voi aiheuttaa stressiä, sillä se minkä koemme stressaavaksi, tai miten koemme stressin, on monin tavoin riippuvainen yksilöstä ja tämän asenteista.

Yleisimpiä stressin aiheuttajia lienee jatkuva kiire, liika vastuu, äänekas ympäristö, perheongelmat sekä äkilliset elämänmuutokset. Harvinaisempia aiheuttajia ovat äkilliset traumaattiset tapahtumat, jotka voivat johtaa vakavampiin stressihäiriöihin. (*Mattila 2010.*)

↓ Internetmeeminä tunnettu Anxiety Cat (Ahdistuskissa), tuo esiin päivittäisten interaktioiden ahdistavat puolet.



1. vastaamo.fi/ahdistus, Viitattu: 17.11.2016

2 Terveydelliset vaikutukset

Ahdistus on useimpien psyykkisten sairauksien oire. Normaali ahdistus parantaa suorituskykyä eikä ole haitallista, mutta voimakas ahdistus päinvastoin madaltaa vuorovaikutus- ja toimintakykyä ja voi aiheuttaa somaattisia oireita, kuten sydämentykytyksiä, lamaanumista, unettomuutta ja työmuistin huononemista. (Huttunen 2015.)

Stressin oireet vaikuttavat kaikkiin inhimillisen toiminnan osa-alueisiin; Tunteet, ajattelu ja elimistö reagoivat kaikki stressiin. Stressikokemus on psykologinen tunnetila, jonka tavallimmat psyykkiset oireet ovat jännittyneisyys tai levottomuus, ärtymys, aggressiot, päättämättömyys, unihäiriöt ja muistiongelmia. Myös ahdistuneisuus ja masentuneisuus ovat stressin psyykkisiä oireita. **Lyhytaikainen stressi, kuten ahdistus, saa ihmisen parantamaan suoritustaan eikä ole haitallista. Sen sijaan pitkäaikainen stressi on monin tavoin haitallista.** (Mattila 2010.)

Stressillä on ihmisestä riippuen myös fyysisiä oireita, näitä ovat esimerkiksi päänsärky, sydämentykytykset, pahoinvointi, huimaus, selkävaivat, vatsavaivat ja hikoilu (Mattila 2010). Stressi voi myös altistaa flunssakierteelle, koska stressin aikana erittyvä kortisoli vaimentaa kehon immuunijärjestelmää (Ruukki 2000).

Stressitilanteissa kortisolin tuotanto lisääntyy, koska keho virittäytyy niin sanottuun taistele-tai-pakene -valmiuteen. Kiihtynyt kortisolituotanto jatkuu koko stressitilanteen ajan. Kohonneet kortisolitasot on yksi syistä miksi pitkittynyt stressi on haitallista. Pitkittynyt kortisolituotanto lisää sydänverisuonitaudin riskiä, heikentää puolustuskykyä, aiheuttaa liikaliivuutta, altistaa diabetekselle, häiritsee ruoansulatustoimintaa, lisää impotenssin riskiä miehillä ja hedelmättömyyttä naisilla sekä laskee mielihaluja seksiin (Aronson 2009).

TYYPILLISIÄ STRESSIOIREITA

Tietojen käsittelyssä:
Vaikea keskittyä.
Muistiongelmia.
Päättämättömyys.
Suunnitteluvaikkeudet.

Yleiset tunteet:
Tyytymättömyys.
Hyvän olon puute.
Levottomuus.
Kalvava epäily,
ettei selviä.



Ruumiin tuntemukset:
Kivut ja säröt.
Elimistön toimintahäiriötuntemukset.
Hikoilu.

Tunnetasolla:
Hermostuneisuus.
Ärtisyys.
Ahdistuneisuus.
Mielialan lasku.
Tunteiden ailahtelu.

Käyttäytyminen:
Eristäytyminen.
Aloitekyvyttömyys.
Arvaamattomuus.
Säätelyvaikkeudet.
Unihäiriöt.

Kuvan tiedot:
Ahola, Toppinen-Tanner 2013.
Kaikkea stressistä. s. 13

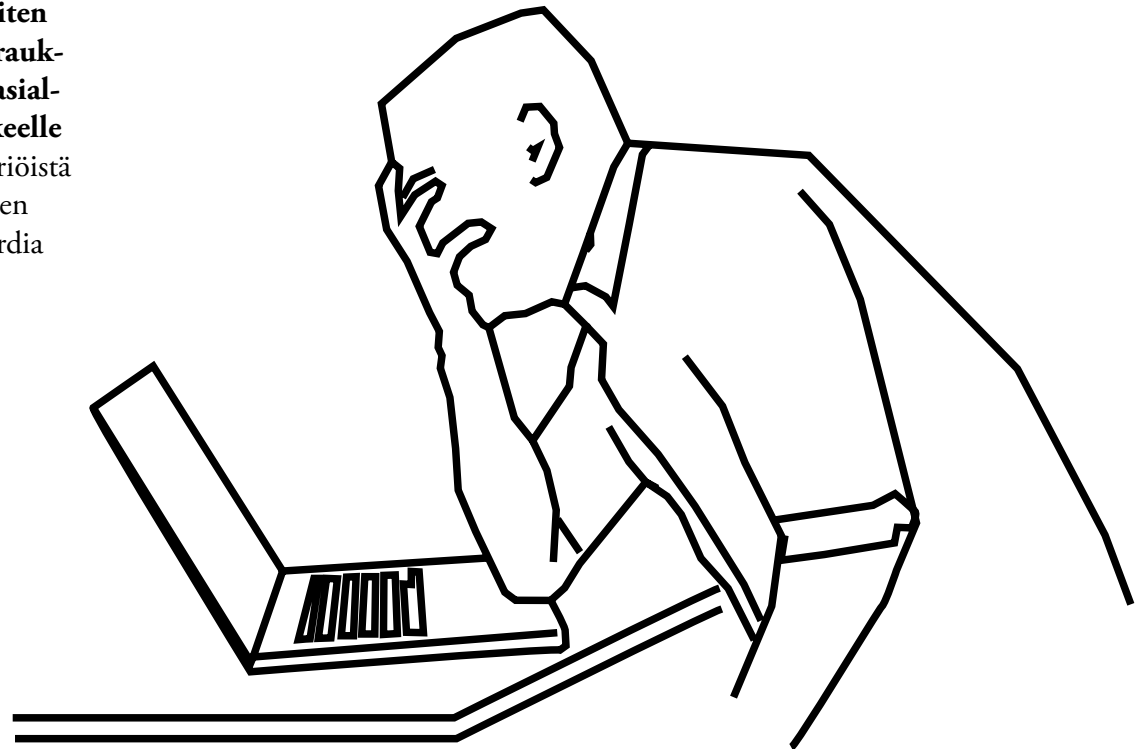
3 Sosiaali- ja kulttuuritekijät

Stressi työelämässä

Työtahdin kiihtyminen viime vuosikymmenien aikana asettaa haasteen psyykkiselle hyvinvoinnille. Liiallinen stressi työpaikalla voi heikentää yksilön kykyä suoriutua töistä ja lisätä inhimillisen virheen todennäköisyyttä. Työpaikoilla tuttu käsite Burn-out, eli työuupumus, on seuraus vakavasta stressitilasta. (Mattila 2010.)

Koko työyhteisö voi kärsiä stressin vaikutuksesta välillisesti. Työyhteisön kiristynyt ilmapiiri ja erot tuloksellisuudessa, tuottavuudessa sekä työturvallisuudessa saattavat kieliä stressaantuneista työntekijöistä. (Ahola & Toppinen-Tanner 2012, 151.)

Liiallinen työstressi altistaa sairastulle tai jopa työuupumuksen kautta työkyvyttömyyteen (Mattila 2010). THL:n toteuttamassa Terveys 2011 -tutkimuksessa ilmeni, että joka neljäs työntekijä on kokenut työuupumusta. **Stressi aiheuttaa toiseksi eniten työterveyteen vaikuttavista sairauksista ja nuo sairaudet ovat pääasiallinen syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen.**³ Mielenterveyden häiriöistä johtuva työelämästä syrjäytyminen kustantaa vuodessa noin 5 miljardia euroa.²



2. mielenterveysseura.fi [Viitattu: 04.01.2017]

3. thl.fi [Viitattu: 21.02.2017]

Stressi asuinympäristössä

Urbaani ympäristö altistaa stressille maaseutua herkemmin, sillä kaupungissa yksilön kontrolli ympäristöstään heikkenee ja sosiaalinen paine kasvaa. Stressin tunnetta lisäävät myös ulkoiset aistiärsykkeet kuten melu ja ilmansaasteet. Kaupunkilaisilla on jopa 20% suurempi todennäköisyys sairastua ahdistushäiriöihin kuin maaseudun asukkailla (Adli 2011).

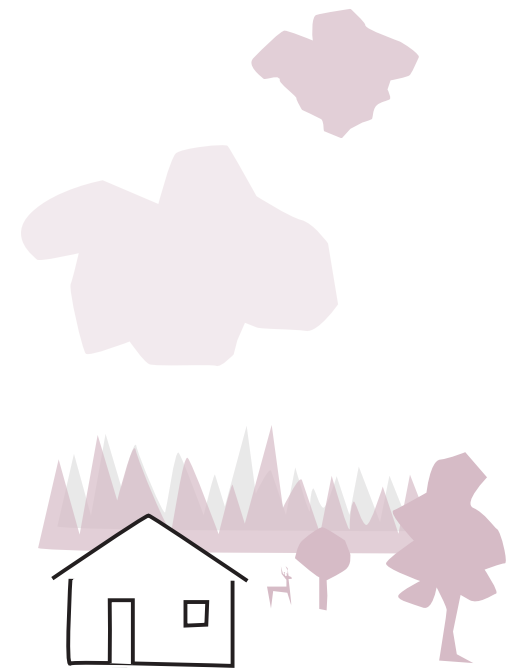
Viheralueilla on tärkeä rooli mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemisessä.² Luontoympäristön tiedetään vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin, esimerkiksi stressistä palautumiseen. Luonnossa liikkuminen alentaa verenpainetta ja lisää keskittymiskykyä. Kaupunkiympäristössä positiivisen hyödyn saa jo liikkumalla puistoalueella, tai jopa siitä, että näkymä ikkunasta on puistoon. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 97-100.) Terveydellisen hyödyn määrä riippuu kuitenkin useista tekijöistä, kuten alueen viehättävyydestä, turvallisuudesta ja äänimaisemasta. Myös yksilön taustat vaikuttavat siihen, kokeeko hän ympäristön elvyttäväksi.²



Stressireaktioiden kulttuuri- ja sukupuolierot

On ristiriitaista tutkimustietoa siitä kokevatko miehet vai naiset enemmän stressiä. Useissa eurooppalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että naiset kokevat olevansa stressaantuneempia kuin miehet (Laitanen 2012, 24). Toisaalta Jyväskylän yliopistolla tehdystä tutkimuksesta Laitanen (2012) havaitsi, että **naiset ja miehet kokevat stressiä yhtä paljon ikäryhmästä riippumatta, mutta vaikutukset subjektiiviseen hyvinvointiin vaihtelevat ikäryhmän ja sukupuolen mukaan.** Selkeämpi havainto onkin, että naiset liittävät stressiin enemmän negatiivisia tunteita kuin miehet ja heillä on siten suurempi riski sairastua masennukseen. (Laitanen 2012, 24-25.)

Havaintojen eroavaisuuksia voidaan ehkä selittää kulttuurieroilla. Tilastokeskuksen työolotutkimuksesta selviää, että Suomessa perheelliset naiset työskentelevät kokopäiväisesti enemmän kuin esimerkiksi Saksassa, Iso-Britanniassa tai Ruotsissa. Tasa-arvoisuus suomalaisessa työelämässä saattaa täten heijastua tasapuolisuutena suomalaisissa tutkimustuloksissa. Selkeitä kulttuurisia eroja stressin kokemiseen ei kuitenkaan tunneta riittävästi. (Laitanen 2012, 24-25.)



4 Hoitomenetelmät

Kirjallisuus ja internet ovat pullollaan ohjeita stressistä selviytymiseen, sen hallitsemiseen tai siitä palautumiseen. Ohjeet koskevat niin työpaikkoja, terveydenhuoltoa kuin yksilöitä. Monet ohjeista kannustavat lähestymään ongelmaa tiedostamisen kautta. Päivärytmin suunnittelu, stressin aiheuttajien ja oireiden havainnointi, huolista puhuminen ja avun hakeminen tarpeen vaatiessa ovat tällaisia menetelmiä. Työstressin kohdalla kannustetaan ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin työskentelytavoissa ja työorganisaatiossa (*Ahola & Toppinen-Tanner 2012, 159 ja 166*).

Useimmilla ihmisillä on henkilökohtaisia tapoja purkaa kasautuvia paineita ja stressiä. **Liikuntaharrastukset, kutominen, lukeminen, herkuttelu, juopottelu tai nakkijonossa nahistelu ovat keinoja joiden avulla me tiedostaen tai tiedostamatta puramme paineita tai palaudumme stressistä.** Osa keinoista, kuten juopottelu, herkuttelu tai aggressiivinen käyttäytyminen, voivat toisaalta tehdä enemmän hallaa kuin hyvää mielen ja/tai kehon terveydelle. Jotta osaamme erottaa hyvät keinot huonoista, on tiedostettava millainen toiminta on palauttavaa.

Stressistä palautuminen

Muun muassa Sonnentag ja Fritz (2007) tutkivat työstressistä selviytymistä palautumisen näkökulmasta. Palautuminen jaetaan neljään mekanismiin, joilla pyritään täydentämään yksilön voimavarat ja palauttamaan tämä työkuormitusta edeltäneelle tasolle. Nämä neljä mekanismia ovat irrottautuminen, rentoutuminen, taitojen hallinta ja tekemisen kontrolli.

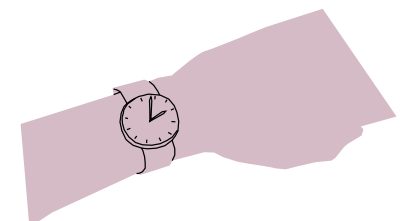
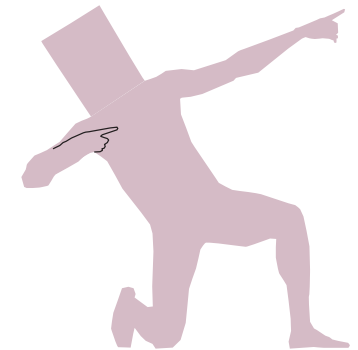
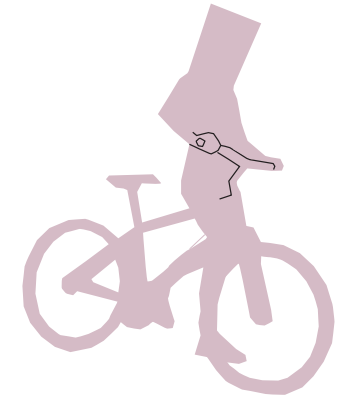
Mekanismit jaetaan aktiiviseen ja passiiviseen palautumiseen. Passiivinen palautuminen keskittyy kuormituksen pysäyttämiseen ja aktiivinen palautuminen edistää voimavarojen täydentymistä elvyttämällä ja uudistamalla niitä. Irrottautuminen ja rentoutuminen nähdään passiivisina palautumismekanismineina kun taas kontrolli ja taitojen hallinta aktiivisina.

Irrottautuminen tarkoittaa, ettei työntekijä tee tai pohdi töitään, jolloin stressikuormitus katkeaa. Tätä varten työntekijän on keskityttävä muihin asioihin, kuten vapaa-ajan harrastuksiin tai sosiaalisiin kontakteihin. Jos ajatus karkaa työasioihin, kognitiivinen virittyneisyys lisääntyy ja kuluttaa voimavaroja, mikä estää palautumisen.

Rentoutumisen tavoite on laskea hermoston virittyneisyyttä, kohottaen sitä kautta mielentilaa. Tarkoituksellinen lepääminen, meditaatio tai muu matalan intensiteetin toiminta edistää rentoutumista niin kauan kun se ei muistuta työntekoa. Istumatyötä tekeväälle tällainen toiminta voi olla esimerkiksi luonnossa liikkumista tai musiikin kuuntelua.

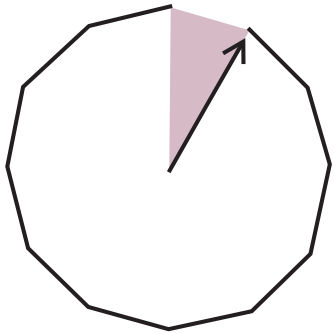
Taitojen hallinnan mekanismi korostaa kyvykkyyttä työtehtävien ulkopuolisissa toiminnoissa. Kun henkilö kokee onnistumista tai pätevyyttä esimerkiksi vapaa-ajan harrastustoiminnassa, voi kyvykkyyden tunne heijastua elämän muille osa-alueille, kuten työelämään.

Tekemisen kontrolli viittaa päätösvaltaan, joka ihmisellä on työajan ulkopuolella. Käytännössä tämä tarkoittaa vapautta päättää omista menoista ja aikatauluista. (Ahola & Toppinen-Tanner 2012, 79.)

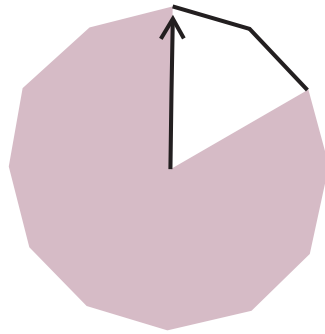


Mekanismeja hyödyntävä palautumisprosessi voidaan jakaa ajallisesti mikro-, meso-, meta- ja makropalautumisen jaksoihin. Jaksot erotellaan sen mukaan kuinka pitkän ajan ne sallivat palautumismekanismien käyttöön.

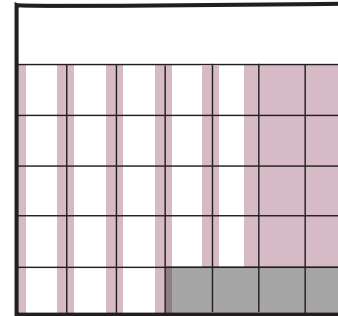
2-10 min



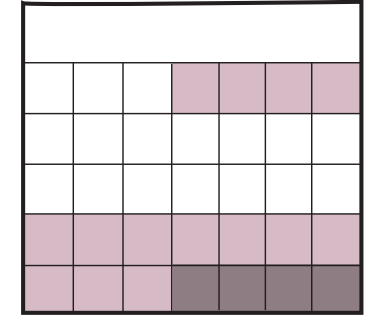
10-60 min



≤3 päivää



≥3 päivää

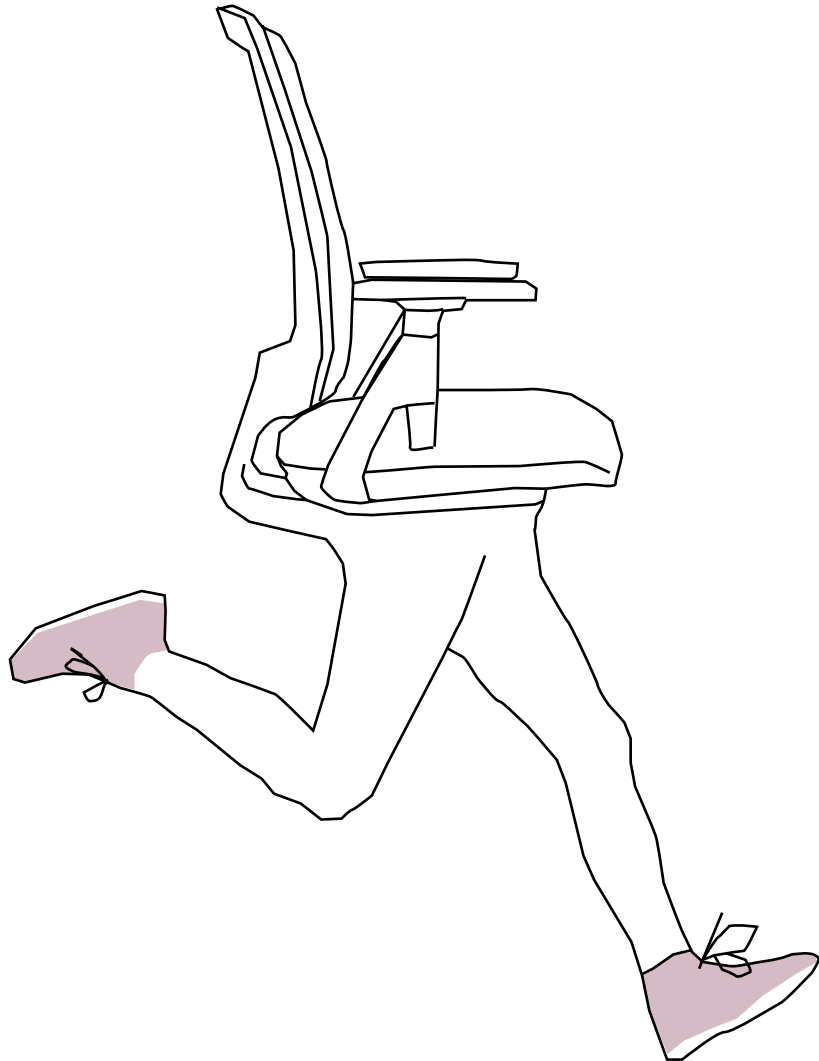


Mikropalautuminen on muutaman minuutin mittaisten taukojen aikana tapahtuvaa palautumista, esimerkiksi kahvi- tai vessatauot.

Mesopalautuminen on työkuormituksen jälkeisen 10-60 minuutin aikana tapahtuvaa palautumista, esimerkiksi kotimatka tai lounastauko. Työvuorojen välillä tai useamman va-

paapäivän aikana tapahtuvaa palautumista kutsutaan **metapalautumiseksi**.

Makropalautumiseen vaaditaan jo viikonloppua pidempi ajanjakso, kuten loma, jolloin töitä ei tehdä lainkaan. (Lieke 2012, 24.)



Liikunta ja työstressi

Tietoisten selviytymiskeinojen ja palautumisen rinnalla painotetaan lähes poikkeuksetta terveellisiä elämäntapoja ja etenkin liikuntaa. Liikunnan aikaansaama kemikaalien tuotanto aivoissa ehkäisee masennusta ja ahdistusta sekä parantaa itseluottamusta (Mattila 2010). Jos liikuntaa harrastaa luonnossa tai puistoalueella, voi lisäksi nauttia luonnon suomista eduista hyvinvoinnille.

Liikunnan merkitys mielenterveydelle korostuu etenkin istumatyötä tekevillä, koska työ on luonteeltaan inaktiivista. Säännöllistä liikuntaa harrastavat hyväkuntoiset ihmiset selviytyvät stressitilanteista nopeammin ja pienemmällä kuormituksella kuin huonokuntoiset. Istumatyöntekijällä, joka harrastaa rasittavaa liikuntaa 1-2 kertaa viikossa, on pienempi riski uupua töissä tai masentua, jolloin myös sairaspöissaolujen määrä vähenee.

Istumatyötä tekevälle suurin palauttava hyöty liikunnasta saadaan makrotauoilla, eli työpäivien välisellä ajalla ja viikonloppuina, mutta fysiologisesti ja psykologisesti ajateltuna olisi tärkeää, että myös työpäivän mikrotaukoja hyödynnettäisiin elvyttävään liikuntaan. (Lieke 2012, 43.)

STRESSITÖN TILA

1 Stressittömän tilan määritelmä

Voidaan väittää, että on mahdotonta luoda fyysistä tilaa, joka olisi jokaiselle stressitön. Yksilöiden poikkeavat perimät altistavat heidät reagoimaan eri tavoin henkiseen ja fyysiseen ympäristöön, vaikka fyysinen ympäristö olisi kaikille sama. (Abola & Toppinen-Tanner 2012, 31.) **Perimä, kasvatusta ja kasvuympäristö vaikuttavat kaikki omalta osaltaan yksilön kykyyn sietää stressiä, mitään yleispätevää stressittömyyden tilaa on siten mahdotonta määrittellä.**

Vaikka täysin stressitön tila olisi mahdoton, on kuitenkin mahdollista luoda tiloja, joissa negatiivisen stressin aiheuttajat on pyritty minimoimaan. Tutkittuja stressin aiheuttajia, joihin voidaan tilasuunnittelulla vaikuttaa, ovat esimerkiksi vääränlainen valaistus, meluisa ympäristö, väriyhdistelmät, pistävät hajut tai huono ilmanlaatu.⁴



Vallila Contract showroomiin tehtiin vuonna 2016 kaksi Margit Sjöroosin Stress Free Area -konseptin pohjalta rakennettua tilaa.



kuvat: <http://www.vallilainterior.fi>

4. Conbalance.com [Viitattu: 07.01.2016]

2 Stress free area

Vuodesta 1994 lähtien Margit Sjöroos on kehitellyt Stress Free Area® -nimistä konseptia joka toimii Conbalance Oy:n alaisuudessa.

Konseptin tavoitteena on luoda aistiystävällisiä ja viihtyisiä ympäristöjä, jotka palvelevat käyttäjiään ja toiminnalle olennaista viireystilaa. Tätä varten pyritään minimoimaan fyysiset ja negatiiviset stressin aiheuttajat hyödyntäen neurofysiologista suunnittelua, jossa otetaan huomioon yksilön hyvinvointi suhteessa fyysiseen, digitaaliseen ja mentaaliseen ympäristöön kulttuurista riippumatta.

Suunnittelussa ja toteutuksessa yhdistellään eri tieteenaloja, kuten väri-, hahmo-, ja käytettävyysspsykologiaa, käyttäytymistiedettä sekä aivotutkimusta, sopivimman lopputuloksen aikaansaamiseksi.

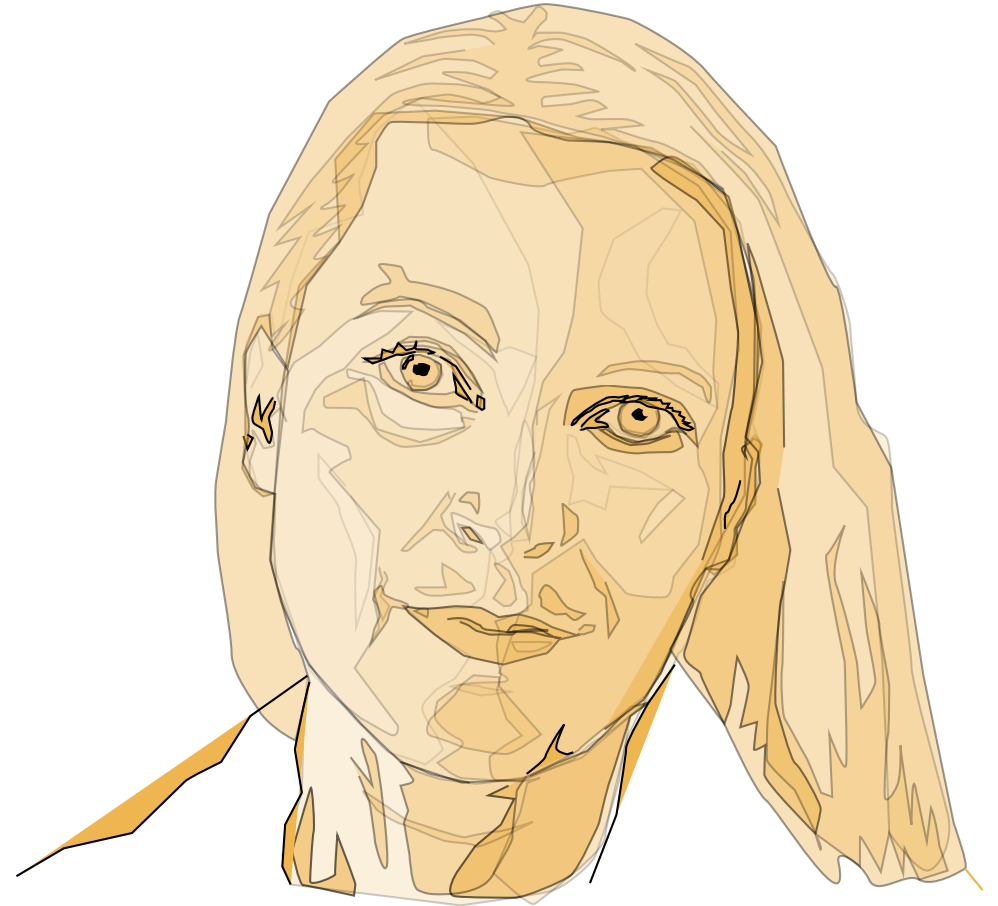
Tilasuunnittelijan näkökulmasta tärkeintä on kiinnittää huomio fyysisten aistiärsykkeiden vähentämiseen ja/tai optimointiin. Näitä ärsykejä ovat erityisesti melu ja näkökenttään liittyvät tekijät kuten värisävyt, valaistus ja sommittelu, mutta myös ilmanlaatu, ergonomia, viireystila ja sähkömagneettiset kentät.⁴

Kohteiksi sopivat lähestulkoon kaikki julkiset ja yksityiset rakennetut ympäristöt, kuten asunnot, toimistot, sairaalat, koulut tai ravitsemisliikkeet.

Todellisuudessa, täysin stressitön alueen jokaisessa merkityksessä lienee utopia, mutta hyvinvoinnin edistämisen kannalta siihen pyrkiminen on tavoittelemisen arvoista.



Margit Sjöroos.



MONIAISTISESTI STRESSITTÖMÄMPI

Todellisuutemme rakentuu paljolti sille kuinka aistimme ympäristöämme. Aivomme tulkitsevat haju-, maku-, kuulo-, tunto- ja näköaistimme viestejä muodostaakseen monikanavaisen kokemuksen. Nämä samanaikaiset viestit täydentävät ja osin vahvistavat toisiaan. Aistit ovat riippuvaisia toisistaan siten, että yhden aistin vajaatoiminta voi haitata toisen aistin toimintaa tai korostaa sitä. Esimerkiksi flunssasta tukkoontunut nenä voi aiheuttaa myös makuaistin heikkene- misen, mutta pimeyden sokaisemalle jokainen ääni voi tuntua hyvinkin tarkalta.

Kun tavoitellaan stressitekijöiden minimointia, on tilasuunnittelun kiinnitettävä huomiota aistien yhteis- vaikutuksiin. Materiaalivalintaa ei tule tehdä pelkästään ulkonäön perusteella. On huomioitava myös materiaalin tuoksu ja haptisuus sekä piirteet, kuten akustisuus, joita pidetään tärkeinä stressitekijöiden ennaltaehkäisyssä.

Suunnittelua, joka pyrkii vaikutta- maan positiivisesti ihmisen psyyk- kiseen hyvinvointiin huomioimalla aistien yhteisvaikutukset, kutsutaan aistiergonomiaksi. (*Strand 2016, 29.*)

Aistiergonominen tai moniaistinen suunnittelu ei kuitenkaan takaa stressi- töntä tilaa. Oleellista on tehdä suunnitteluratkaisut siltä pohjalta, että ais- tien yhteisvaikutus synnyttää halutun vaikutelman, on se sitten provosoiva, romanttinen, taikka kodikas. Toivo- tun vaikutelman aikaansaamiseksi on tiedettävä kuinka aistiärsykkeet vaikut- tavat ihmiseen fyysisesti ja psyykkisesti sekä millaisia yhteisvaikutuksia eri aistiärsykkeillä on.



1 Valaistus

Valaistuksen rooli sisä- ja ulkotilojen viihtyisyydessä on tilasuunnittelun kannalta yksi merkittävimmistä, ellei merkittävien. Vääränlainen valaistus voi aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten väsymystä, päänsärkyä ja pahoinvointia, lisäksi keskittymiskyky heikkenee.

Keinovalo mahdollistaa työn ja toimimisen vielä auringonlaskun jälkeen. Ideali keinovalo koetaan sellaisena, joka jäljittelee auringonvalon ominaisuuksia mahdollisimman hyvin. Auringonvaloa täydellisesti simuloivaa keinovaloa on kuitenkin hankala toteuttaa. Tärkeämpää on valita keinovalo sen mukaan, millaista toimintaa sillä halutaan edistää. (*Arnkil 2007, 195.*)

Valaistusta suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon valon määrä (luksit), lämpösävy (kelvin), värinistö (Ra-indeksi), valonlähde ja sen energiankäyttö sekä himmennettävyys, tulokulma, kontrasti, häikäisy (UGR) ja varjonmuodostus. Edellä mainitut tekijät tulisi valita käyttökohteen ja tarkoituksen mukaan.

Valaisimen ominaisuuksien rinnalla on huomioitava myös riittävä varjostus suoralta auringonvalolta, sekä pintojen ja materiaalien heijastavuus.

Julkisten tilojen ja työpaikkojen valaistukseen on olemassa standardeja, suosituksia sekä määräyksiä, joita on järkevä noudattaa riittävän valaistuksen varmistamiseksi. Sisätilojen viihtyvyydellä on yhteys valon määrän ja värilämpötilan korrelaatioon. Kun sisällä valaistusvoimakkuus on alle 300 luksia, koetaan kellertävä alle 3500 kelvinin värilämpötila miellyttävämpänä kuin 5000 kelvinin neutraali, korkea tai sinertävä värilämpötila. Kun valaistus sisällä ylittää 1500 luksia on taas miellyttävämpää käyttää yli 5000 kelvinin värilämpötiloja, sillä ne koetaan tässä tapauksessa viihtyisinä ja piristävänä. (*Arnkil 2007, 194.*)

Valaistuksella on myös tärkeä tehtävä virkistäytymisen kannalta. Esimerkiksi päivänvalolamput pyrkivät ehkäisemään kaamosmasennuksen oireita pimeään aikaan vuodesta. Monet taiteenlajit hyödyntävät valoa ja valaistusta tavoin, joka poikkeaa normaalista päivittäisestä valaistuksesta ja luo siten virkistävän kokemuksen, joka itsessään ehkäisee stressistä palautumista. Esimerkiksi musiikkikonserteissa valolla voidaan korostaa musiikka ja luoda vaikuttavia audiovisuaalisia elämyksiä.



1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000 K

Valon suhde stressiin

Ihmisen näköaisti on sopeutunut ympäristöön, jossa vallitsee luonnonvalo. Luonnonvalo rytmittää koko elimistömme toimintaa. **Vähäisessä valossa, kuten öisin, ihmisen elimistö tuottaa melatoniinia**, joka säätelee kehon vuorokausirytmiiä, vahvistaa puolustuskykyä ja parantaa vireyttä. Kun ihminen kärsii stressistä, ei elimistö tuota yhtä paljon melatoniinia, jolloin myös yöunet kärsivät ja päivän aikainen vireystaso laskee. **Päivisin ja kirkkaassa valossa keho tuottaa kortisolia, joka tunnetaan myös niin sanottuna stressihormonina.**⁵ Toisin sanoen pitkittynyt stressi vaikuttaa elimistömme vuorokausirytmiiin negatiivisesti, joten myös vääränlainen keinovalaistus, joka ei sovellu käyttötarkoitukseensa tai vuorokauden aikaan, voi lisätä stressioireita.

Toisinaan valaistukselta haetut ominaisuudet ja ihmisen tarpeet ovat ristiriidassa. Esimerkiksi supermarketin työntekijä saattaa kärsiä marketin kirkkaasta valaistuksesta, jolla pyritään vähentämään näpistyksiä ja varmistamaan tuotteiden näkyvyys. Siksi standardien noudattamisen ohella on tärkeä huomioida myös kaikkien käyttäjäryhmien eriävät tarpeet ja pyrkiä vastaamaan niihin mahdollisimman hyvin. Tarpeisiin vastaamista auttaa etenkin sensorteekniikka, joka säätelee valaistuksen määrää ja parhaimmillaan myös värisävyä vuorokauden ajan, ympäröivän valaistuksen sekä läsnäolon mukaan. Tällaisella säätelyllä voidaan ehkäistä liikavalaistusta ja sen aiheuttamia oireita sekä helpottaa luontaisen vuorokausirytmiiin säilymistä.

2 Akustiikka

Akustiikka on valaistuksen ohella yksi tilasuunnittelun tärkeimpiä tekijöitä viihtyvyyden kannalta, sillä meluhaittojen vaikutus kansanterveyteen on pienhiukkasten jälkeen toiseksi suurin.⁶ Valon tavoin melu on aistiärsyke, joka vaikuttaa elimistömme toimintaan ja henkiseen terveyteen. Kuuloaistin pohjimmainen tarkoitus on huomauttaa ja varoittaa meitä, joten kehomme reagoi ääniin luontaisesti niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla. (Walters & Westman 1981, 291 ja 295.)

Akustiikka, niin kuin valaistus, tulisi sovittaa yhteen tilan käyttötarkoituksen ja tarpeen mukaan. Yleisesti on suotavaa pyrkiä suunnittelemaan sellainen tila, jossa jälkikaiunta-ajat ovat lyhyitä. Liian pitkä jälkikaiunta-aika sekoittaa äänet ja puheen kakofoniaksi. Lopputulos on usein se, että puhuja korottaa ääntä ja kakofonia lisääntyy.

Kakofoniaa voidaan vähentää akustiikkalevyillä, materiaalivalinnoilla sekä tilan muodoilla. **Yleisesti ottaen pehmeät epätasaiset pinnat vaimentavat ääntä ja kovista tasaisista pinnoista ääni kimpoaa.** Mitä suurempi tila on kyseessä, sitä kovempaa on kakofonia. Suurta kovaa pintaa vastapäätä on siitä syystä järkevää sijoittaa vaimentava pinta,⁵ kuten kokolattiamatto tai akustoiva alakatto.

Liiallinen melu, joka on kaupunkiympäristössä yleistä, voi häiritä yöunia ja keskittymistä, rasittaa muistia, sekä vaikeuttaa tunteiden käsittelyä ja säätelyä. Pahimmillaan meluhaitat voivat muodostaa pysyviä kuulovaurioita tai kuulon alenemaa. Se mikä on kullekin ihmiselle ärsyttävä ääni, riippuu monista tekijöistä, kuten henkilön vireystilasta, totumuksista ja traumaista.⁵

5. tietoaunettomuudesta.fi [Viitattu: 06.01.2017]

6. soften.fi [Viitattu: 02.02.2017]



Rvtr:n Resonant chamber on muuntautumiskykyinen akustiikkapanelijärjestelmä, joka kykenee myös tuottamaan ääntä.

3 Tuoksut ja hajut

Talven ensimmäinen pakkaslumi, lämmin aurinkorasva iholla, puhdas pyykki, paahdettu kahvi. Tuoksut herättävät meissä muistoja vahvemmin ja nopeammin kuin moni muu aistikokemus. Usein pidämme sellaisista tuoksuista eniten, jotka liittyvät positiivisiin muistoihin. Muiden aistiemme tavoin on hajuaisti kehittynyt kertomaan meille ympäristömme vaaroista sekä tilaisuuksista. Tuoksuilla ja hajuilla voidaan ohjata ihmisen käyttäytymistä jos ymmärretään millaisia tunneyhteyksiä ne herättävät. Nuotion tuoksu rauhoittaa, koska se yhdistetään turvallisuuden tunteeseen ja ruokailuun, mutta haisevaa kalaa ei tee mieli syödä, vaikka se päältä päin näyttäisi olevan kunnossa. (Bergland 2015.)



Nuotio:
Kesä,
Mökkeily,
Juhannus,
Rakkaus,
Rauha.

Kookos:
Matkustelu,
Kesä,
Hyvinvointi,
Ystävät,
Lämpö.



LEMPITUOKSUJENI
MIELLEYHTYMÄT



Meiran tehdas:
Lukio,
Kallio,
Onnellisuus,
Kevät,
Turvallisuus.



Nurmikon leikkuu:
Mummola,
Kesä,
Viltti,
Myyrmäki,
Aamut.



Nivea sun:
Lapsuus,
Ranta,
Palanut iho,
Lukeminen,
Vanhemmat.

Materiaalivalintojen vaikutus huoneilmaan

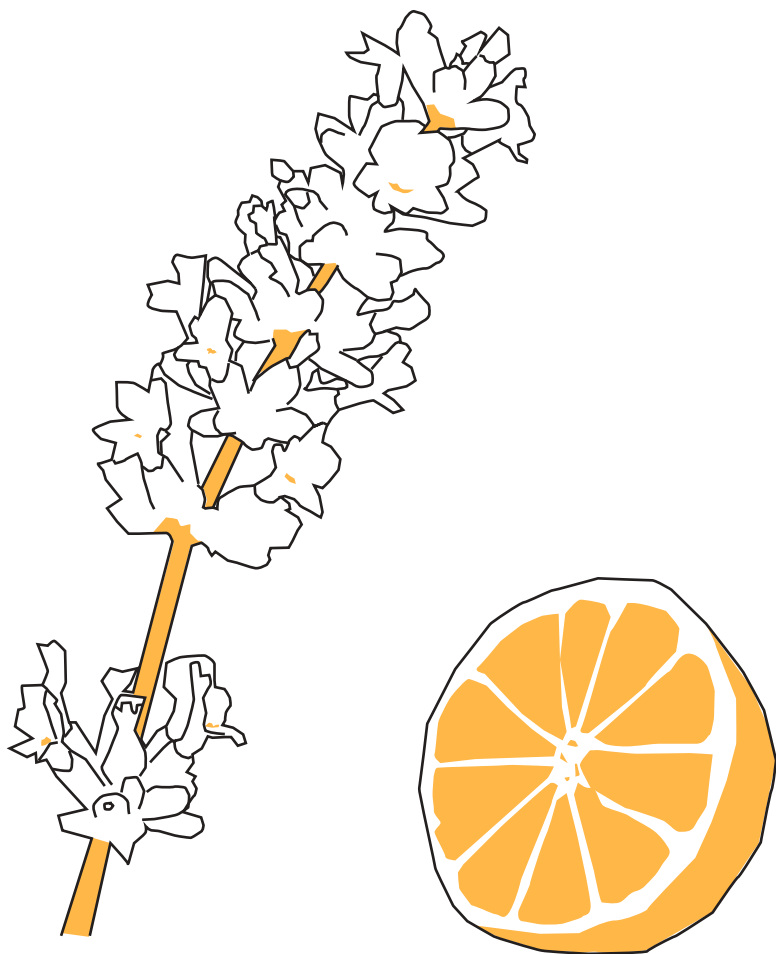
Tilan kokemisen kannalta tuoksujen rooli on usein aliarvioitu. Harva suunnittelija valitsee materiaalit tietoisesti sillä perusteella, millaisia tuoksua niistä lähtee. Suunnittelijan on kuitenkin huomioitava materiaalien päästöluokitus, jotta käytettävät materiaalit eivät aiheuta terveydelle haitallisia haju- tai huoneilmahaittoja.

Hajujen kulkeutuminen huoneilmaan on sidoksissa ilmanvaihtoon sekä materiaalivalintoihin. Hajuja kulkeutuu sisäilmaan niin rakennuksen ulkoa kuin rakenteiden läpi tai putkistojen kautta. Yleisimpiä hajuhaittoja lienevät viemärinhaju, tupakansavu sekä ikävisissä tapauksissa kosteus- ja homevauriot. Materiaaleista haihtuu myös niin sanottuja VOC-yhdisteitä, eli orgaanisia yhdisteitä, jotka voivat suurissa pitoisuuksissa aiheuttaa terveyshaittoja. *(Helsingin kaupunki 2016.)*

Kaikki pinta- rakennus- ja sisustusmateriaalit sekä irtaimisto tuottavat materiaalipäästöjä, joiden määrä, laatu ja kesto ovat suhteessa rakennuksen olosuhteisiin. Materiaalipäästöihin vaikuttavat myös materiaalien ikä sekä tilan kosteus siten, että uusista materiaaleista lähtee enemmän päästöjä ja kosteat tilat saattavat voimistaa tai aiheuttaa niitä. Tästä syystä uusien rakennusten ilmanvaihdon tulisi toimia tehostetusti ensimmäisten kuukausien ajan, jotta materiaaleista vapautuvat yhdisteet eivät jää haittaamaan sisäilmaa.

Pääsääntöisesti suunnittelijan tulisi valita vähäpäästöisiä M1 -luokan tuotteita, jotta päästöt laskisivat tavanomaiselle tasolle vuoden tai puolen vuoden sisällä rakennuksen valmistumisesta. Kosteissa tiloissa tulee päästöluokituksen lisäksi varmistaa, ettei materiaalivalinnasta aiheudu kemiallista hajoamista. *(Helsingin kaupunki 2016.)*





Tuoksut kokemuksen rakentajina

Tuoksuja hyödynnetään tilasuunnittelussa etenkin asiakaspalvelualoilla, kuten hotelleista ja supermarketeissa. Tuoksusuunnittelun avulla yhtiö voi viestiä jotain brändistään asiakkaalle, lisätä ostohalukkuutta ja pyrkiä rakentamaan positiivisia mielleyhtymiä. Parhaimmillaan voidaan ohjailla asiakkaan tunnetiloja siten, että ne ovat brändille edullisia.⁷

Haaste tuoksujen suunnittelussa syntyy, kun pyritään luomaan ihmisessä jokin tietty tunnetila, sillä tunneyhteydet ovat usein henkilökohtaisia ja kulttuurisidonnaisia.

Esimerkiksi Pohjois-Amerikassa sitruksen tuoksu mielletään piristäväksi ja laventeli rauhoittavaksi, kun taas Japanissa jasmnin tuoksu rauhoittaa ja ruusuvesi piristää. (Bergland 2015.) Siksi tuoksuja suunnitellessa on otettava huomioon myös kulttuuriympäristö, johon sitä suunnitellaan.

Siinä missä yhtiöt osaavat hyödyntää tuoksuja asiakkaiden ohjaamiseen, on niiden käyttö työviihtyvyyden edistämiseen syystäkin melko harvinaista. Työpaikoilla lienee yleisempää, että työtovereiden vahvat parfyymit tai säännöllisen tupakoitsijan vaatteisiin pinttynyt hajut aiheuttavat kollegoille päänsärkyä ja stressiä. Työpaikan tuoksujen maailma onkin pikemminkin monien tekijöiden summa kuin tarkkaan määritelty tuoksujen kartasto. Monet työpaikat pyrkivät lähinnä neutralisoimaan häiritseviä hajuja esimerkiksi kieltämällä vahvat parfyymit ja tupakoinnin sisäänkäyntien läheisyydessä ja ohjeistavat siivoojia välttämään hajustettuja puhdistusaineita tilojen siivouksessa.

4 Värien monipuolinen maailma

“Pink is for women and gay” - kirjoitetaan sarkastisessa Rally Enthusiast Man -facebook ryhmässä. Kirjoittaja viittaa ennakkoluuloon tyttöjen ja poikien väreistä, joka on niin syvälle juurtunut, että jopa synnytysosaston kaupassa myydään vaaleansinisiä leluja pojille ja pinkkejä tytöille. Tämä ennakkoluulo on kuitenkin melko hiljattain syntynyt, sillä vielä 1900 -luvun alussa pinkki väri miellettiin maskuliiniseksi ja sininen feminiiniseksi.⁹

Yllä mainittu esimerkki on osoitus siitä miten helposti lataamme väreihin merkityksiä ja kuinka riippuvaisia nuo merkitykset ovat kulttuurista ja historiasta. **Väreille on kautta historian annettu erilaisia symbolisia ja käytännöllisiä merkityksiä, joista kansainvälisesti tunnetuimpia lienevät liikennevalojen värit.**

Giovanni Battista Moroni,
Gian Gerolamo Grumellin muotokuva (1560),
öljy kanvaasilla, © Fondazione Museo di
Palazzo Moroni, Bergamo/Marco Mazzoleni



Ihmisen värinäkö on kehittynyt pitkän evolutiivisen prosessin seurauksena. Värien näkeminen on ollut hyödyllistä selviytymisen kannalta etenkin ruokaa hankittaessa. Nykyään, kun kypsä hedelmä tulee erottaa vain kaupan hyllystä, on punavihervärisokeus yleistynyt. (Arnkil 2007, 19.)

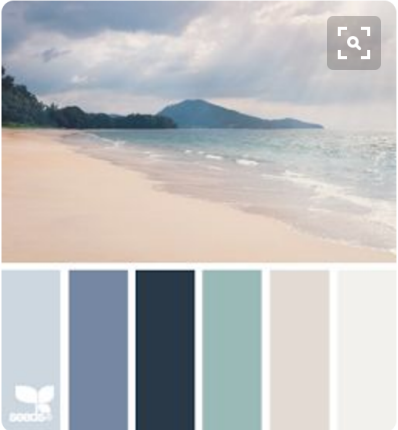
Siitä huolimatta väreillä ja etenkin niiden kontrasteilla on suuri merkitys myös tänä päivänä. Esimerkiksi tämä teksti saattaisi aiheuttaa päänsärkyä jos se olisi kirjoitettu kirkkaankeltaisella taikka vaaleanharmaalla. Valkoisen taustan ja tekstin välinen kontrasti olisi niin pieni, että silmien siristely ja aivojen yritys tulkita näkemäänsä voisi käydä pidemmän päälle rasittavaksi.



9. npr.org [Viitattu: 02.02.2017]

https://fi.pinterest.com/pin/1143492780158108831/

Like Send Tried it! Save



Visit

Get more Pins from Bloglovin' Follow

Comments

Ashley saved to For the Home
 COLOR PALETTE: I find these colors so soothing. Coastal and Beach Decor: Coastal Decor Color Palette - Mental Vacation

Värien psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia on tutkittu jonkin verran, silti etenkin fyysisten vaikutusten olemassaolosta on hankala tehdä luotettavia johtopäätöksiä. **Joitakin psyykkisiä ja psykosomaattisia vaikutuksia väreiltä löytyy, mutta ne liittyvät usein tekijöihin kuten värin kirkkauteen, tummuuteen ja värikylläisyyteen kuin itse pintavärisävyyn tai sen aallonpituuteen.**

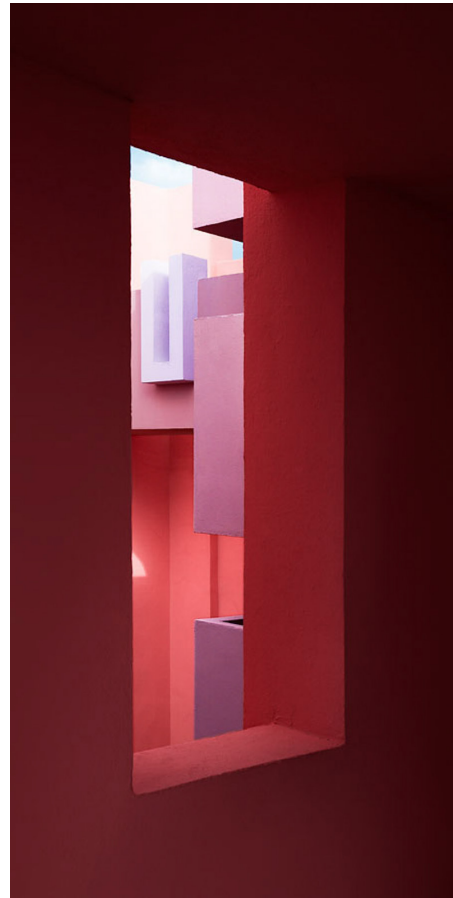
Karkea yleistys on, että tummia sävyjä pidetään hyökkäävinä, kylläisiä aktiivivina ja vaaleita kevyinä ja miellyttävinä. Mielenpitoet voivat poiketa henkilöstä riippuen eikä yleistyksen perusteella voi tehdä johtopäätöksiä värien todellisista vaikutuksista.

Luotettavampia tuloksia saadaan, kun tutustutaan ihmisten värimielitymyksiin ja siihen mitä mielikuvia värit herättävät. Väripreferensseihin perustuvia tutkimuksia hyödynnetään paljon etenkin markkinointialalla koska niiden tuloksia helpompi soveltaa. (Arnkil 2007, 244, 246, 251.)



Esimerkki värimielityksistä ja värien koetuista vaikutuksista:
 Kuvankaappauksen kommentoija yhdistää aurinkoisen hiekkarannan inspiroimat sävyt rauhoittavaan tunteeseen sekä juuri rannikko- tai rantasisustuksiin sopivaksi.

Jeanette Hägglundin kuvat Ricardo Bofillin arkkitehtuurista korostavat rakennuksen kokemuksellista värikkyttä ja massoitteua.



Väreillä on kiistaton rooli tilasuunnittelussa etenkin viihtyisyyden ja paikan identiteetin luomisen kannalta. Viihtyisällä ympäristöllä on parantava vaikutus, sillä sen avulla voidaan vähentää vieraantumisen tuntemuksia, joita pitkäaikainen oleskelu neutraalissa tilassa, jossa ei ole juurikaan visuaalisia virikkeitä, voi aiheuttaa. Hyvän värisuunnittelun avulla voidaan edistää psyykkistä hyvinvointia ja toipumista välillisesti visuaalisen miellyttävyyden kautta.

Tilasuunnittelussa väreillä kykenee myös muokkaamaan tilan tuntua. **Yleisesti ottaen tummat ja voimakkaat sävyt, kuten musta tai tummanpunainen, pienentävät tilaa ja vaaleat sävyt suurentavat.** Värien tummuus saa aikaan vaikutelman raskaudesta, jolloin seiniä tummempi alakatto saattaa tuntua todellista matalammalta. (*Arnkil 2007, 236.*)

Stressittömän tilan kannalta ei voida luottaa yhteen väriin, olettaen, että se lievittäisi stressiä. Huomio on kiinnitettävä pikemminkin värien sommiteluun tilassa ja kuinka ne toimivat yhdessä, jotta tilan yleisvaikutelma on miellyttävä, kokemuksellinen eikä synnytä häiritseviä kontrasteja.

5 Musiikki

Musiikkia on tavattu kulttuurista, paikasta ja ajasta riippumatta jo kymmenien tuhansien vuosien ajan. Musiikki valjastaa tunteita. Se voimaannuttaa, surettaa, ilahduttaa ja raivostuttaa. Monet kaupalliset tilat, kuten ravintolat tai kaupat, käyttävät musiikkia luomaan tunnelmaa, vahvistamaan brändiä tai siirtämään huomion pois muusta hälinästä. Riittämätön äänen-toisto, liian kova volyyymi tai kävijän mieltymysten kanssa ristiriidassa olevat musiikkivalinnat voivat kuitenkin kääntää tavoitellun tunnelman päinvastaiseksi.

“Laulut ovat yhtä surullisia kuin kuuntelijansa,” kirjoittaa Jonathan Safran Foer kirjassaan Äärimmäisen Lujaa ja Uskomattoman Läheltä. Kirjailija ei ole kaukana totuudesta, sillä musiikki puhuttelee tunteitamme ja toisaalta säätelee niitä.

Suomalaistutkimuksen mukaan musiikin kuunteleminen tunteissa märehäilyyn lisää masennuksen ja muiden mielialahäiriöiden riskiä.

Päinvastainen reaktio saadaan, kun kuunnellaan musiikkia, joka siirtää ajatukset myönteisiin asioihin. (Bogert, Brattico, ym. 2015.)

Tunteiden säätelyn ohella musiikin väitetään lieventävän stressiä (Bauer, Fuermetz, ym. 2011), uniongelmiä ja kipua, lisäävän älykkyyttä, onnellisuutta ja verbaalista lahjakkuutta (Bialystok, Barac, ym. 2011), sekä parantavan urheilusuorituksia, unta, muistia (Bogert, Brattico, ym. 2013) ja mielialaa (Ryback 2016).

Osassa tuloksista on vaihtelua sen perusteella millaista musiikkia kuunnellaan ja onko kyseessä passiivinen kuuntelu vai musiikkiharrastus. Esimerkiksi älykkyyttä ja verbaliikkaa parantavia vaikutuksia löydettiin nimenomaan musikkia nuorena harrastaneilta (Forgeard, Norton, Schlaug, Winner 2008).

Vaikka musiikkia voidaan rytmin ja sävelasteikon perusteella lajitella karkeasti esimerkiksi rentouttaviin, meneviin, melankolisiin tai neutraaleihin kappaleisiin, on viime kädessä kiinni yksilön omista preferensseistä ja mielen-tilasta, kuinka hän kappaleet missä ja milloinkin kokee. Stressistä palautumisen kannalta on kuitenkin todettu, että **klassinen tai omavalintainen musiikki edistävät palautumista hevimetallia tai hiljaisuutta paremmin** (Babin, Labbé, Pharr, Schmidt 2007).

→
Tarha-aikana ryhmäni tuuditettiin päiväunille sadulla, jonka perään soitettiin Gheorghe Zamfirin The Lonely Shepherd -kappale



YHTEINEN YKSITYISYYS

Elinympäristön on tarjottava ihmiselle mahdollisuus yksityisyyteen ja yhteisyyteen. Yksityisyys tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden säädellä suhdetta muihin ja jäsentää omia kokemuksia. Yksityisyys tarjoaa myös suojaa ulkoisilta stressitekijöiltä. Yksityisyyttä voi hakea omasta huoneesta, luonnosta tai muusta henkilökohtaiseksi tilaksi koetusta paikasta. Yksityisyys voi olla myös useamman ihmisen kuten pariskunnan jakama tarve.

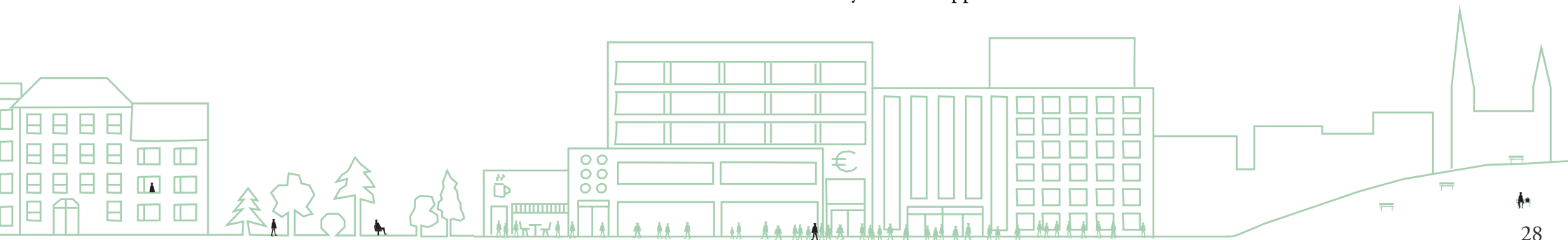
Yhteisyys puolestaan mahdollistaa lähiympäristön tuen ja torjuu yksinäisyyttä. Yhteisyys toteutuu tiloissa, jotka on jaettu muiden kesken. Yhteisyyden tarve on riippuvainen ihmisen elämäntilanteesta ja mielentilasta. (Aura, Horelli, Korpela 1997, 135.)

Yksityisyydellä on eri muotoja ja tasoja joille yksilö pyrkii. Jos tavoiteltu yksityisyyden taso on saavutettua pienempi, voi henkilö kokea itsensä ahdistuneeksi. Toisaalta jos yksityisyyttä on liikaa, voi olo olla yksinäinen. Minäkokemuksen kannalta otollisinta on, että yksilö saavuttaa tavoittelemansa yksityisyyden tason. Yksityisyyden muoto voi olla esimerkiksi anonymiteetti joka mahdollistaa kaupungilla kävelyn kenenkään tunnistamatta tai huomaamatta.

Ihmistä ympäröi henkilökohtainen tila, jota tämä suojelee tiedostaen tai tiedostamatta. Liian lähellä istuva tai seisova ulkopuolinen voi loukata tuota tilaa, jolloin reaktiona on ahdistuksen tunne ja virittyneisyys.

Kaupunkien väenpaljous aiheuttaa väistämättä henkilökohtaisen tilan loukkauksia. Sosiologi Tönnies (1926) arveli, että **suurkaupungeissa ihmisen perusasenteeksi voi muodostua varautuneisuus, sillä kaupunkilainen joutuu vuorovaikuttamaan päivittäin runsaan väkimäärän kanssa.** Varautunut ihminen pyrkii yksityisyyteen asettamalla psykologisia rajoja oman alueensa suojelua varten. (Aura, Horelli, Korpela 1997, 135-136.) Muille nämä rajat voivat näyttäytyä ujonä, työkeänä tai välinpitämättömänä käytöksenä riippuen tulkinnasta.

Toisinaan yksityisyys edellyttää fyysisten territorioiden muodostamista tai varaamista. Ihminen muodostaa territorion kun hän merkitsee tai personalisoi tietyn alueen ja sitten puolustaa tätä tunkeilijoilta. Territoriot voi jakaa primaarisiin, sekundaarisiin ja julkisiin tasoihin siten, että tason kasvaessa yksityisyys laskee ja kontrolli vähenee. Julkisella tasolla territorio vallataan hitaasti nopeasti -periaatteella. Tällainen territorio voi olla esimerkiksi istumapaikka raitiovaunussa. (Aura, Horelli, Korpela 1997, 141-142.)



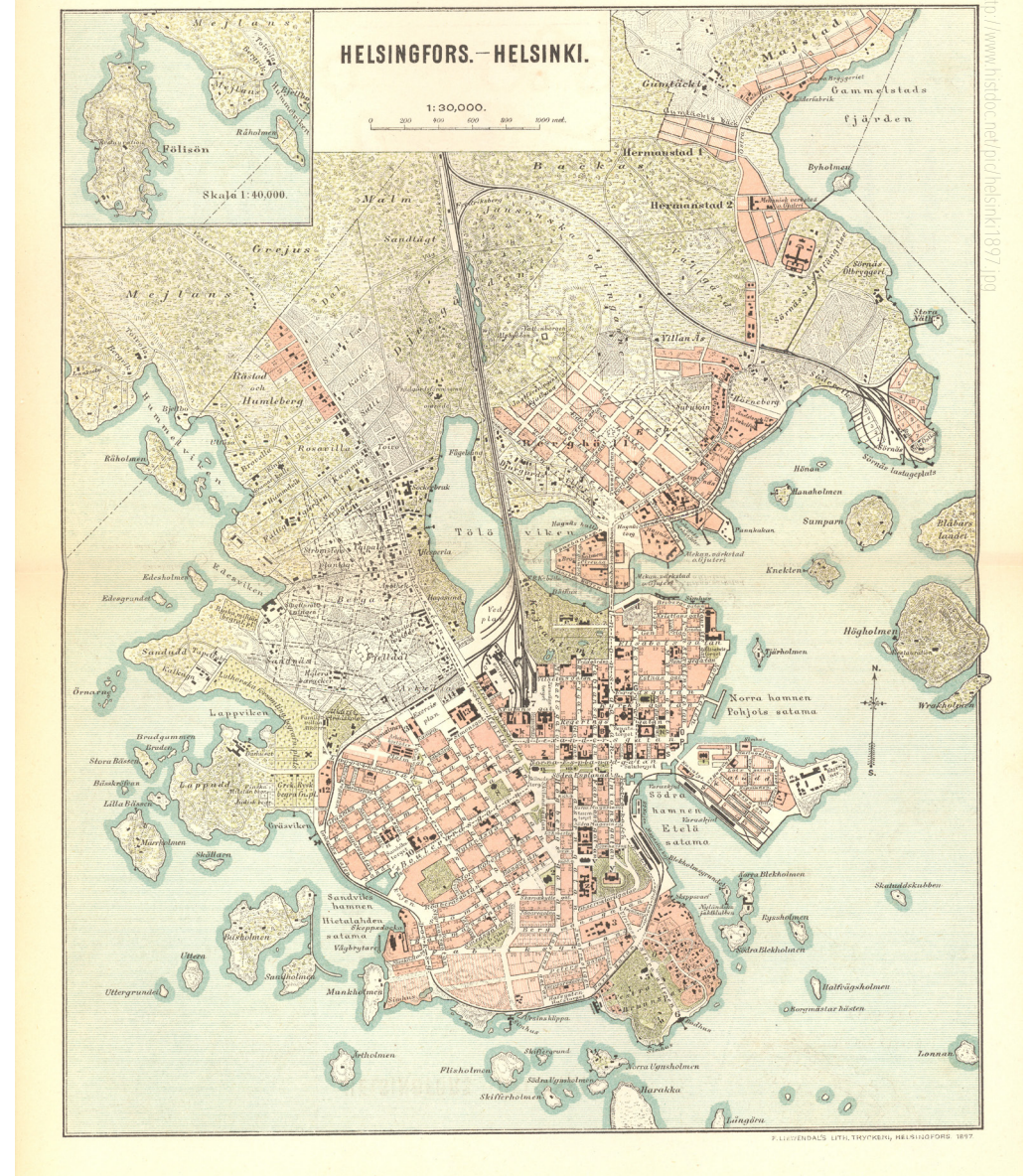
1 Julkinen tila

Luokittelemme elinympäristön paikkoihin sen mukaan, minkä luonteista toimintaa näissä eri paikoissa tapahtuu. Koti, työpaikka ja julkinen tila ovat tällaisia luokituksia. Toimintamme näissä eri paikoissa riippuu mm. Tilarajotteista, muista käyttäjistä, paikkaan liitetystä sosiaalisista normeista, säännöistä, rajoitteista, ehdoista ja laeista.

Julkinen tila voidaan jakaa avoimeen ja osittain suljettuun julkiseen tilaan. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat esimerkiksi kaupunkien kadut, torit ja puistot, eli tilat, jotka eivät aseta käyttäjälle juurikaan ehtoja. **Vaikka avoimessa tilassa voi kulkea vapaasti, on olemassa sosiaalisia normeja, jotka rajoittavat käyttäytymistä avoimessa tilassa.** Osittain suljetut, eli puolijulkiset tilat ovat pääasiassa kaupallista voittoa tavoittelevia tiloja, kuten ravintoloita, kahviloita ja ostoskeskuksia. Puolijulkisissa tiloissa yksityinen taho tekee päätökset oleskeluoikeuksista ja siitä miten tilassa saa toimia.¹⁰

Välillä julkisen ja yksityisen tilan raja on epäselvä. Koemme ympäristömme henkilökohtaisella tasolla ja annamme sille erilaisia merkityksiä. (Aura, Horrelli, Korpela 1997, 123-124.) Ohikulkijalle koulurakennus voi näyttäytyä ulkopuolisena, fyysisenä tilana. Jos ohikulkija on käynyt kyseisen koulun, tai siihen liittyy jokin muisto, voi tuo tila tuntua minuuden jatkeelta. Koulua käydessä on tila ollut samaan aikaan toimintaympäristö ja ihmissuhteista muodostunut kokonaisuus. Kulkiessaan koulun ohi vuosien jälkeen valmistumisesta, voi tuo tunnesäällöllinen paikka herättää ohikulkijassa monia miellejohdotuksia.

Tavoitteeni on luoda tila, joka nauttii avoimen ympäristön saavutettavuudesta, mutta tarjoaa käyttäjälle yksityisyyttä ja pakopaikan ulkoisilta stressitekijöiltä. Tila on tietyllä tasolla puolijulkinen, sillä sen sisällä harjoitettu toiminta on säädeltyä ja ehdollista, mutta jättää silti tilaa personoinnille ja minäkokemuksen saavuttamiselle.



↑ Helsingin keskustan kartta vuodelta 1897. Monet keskustan puistoista ovat säilyneet tähän päivään saakka. Puistojen olemassaolo on tärkeää kaupunkilaisten hyvinvoinnin kannalta.

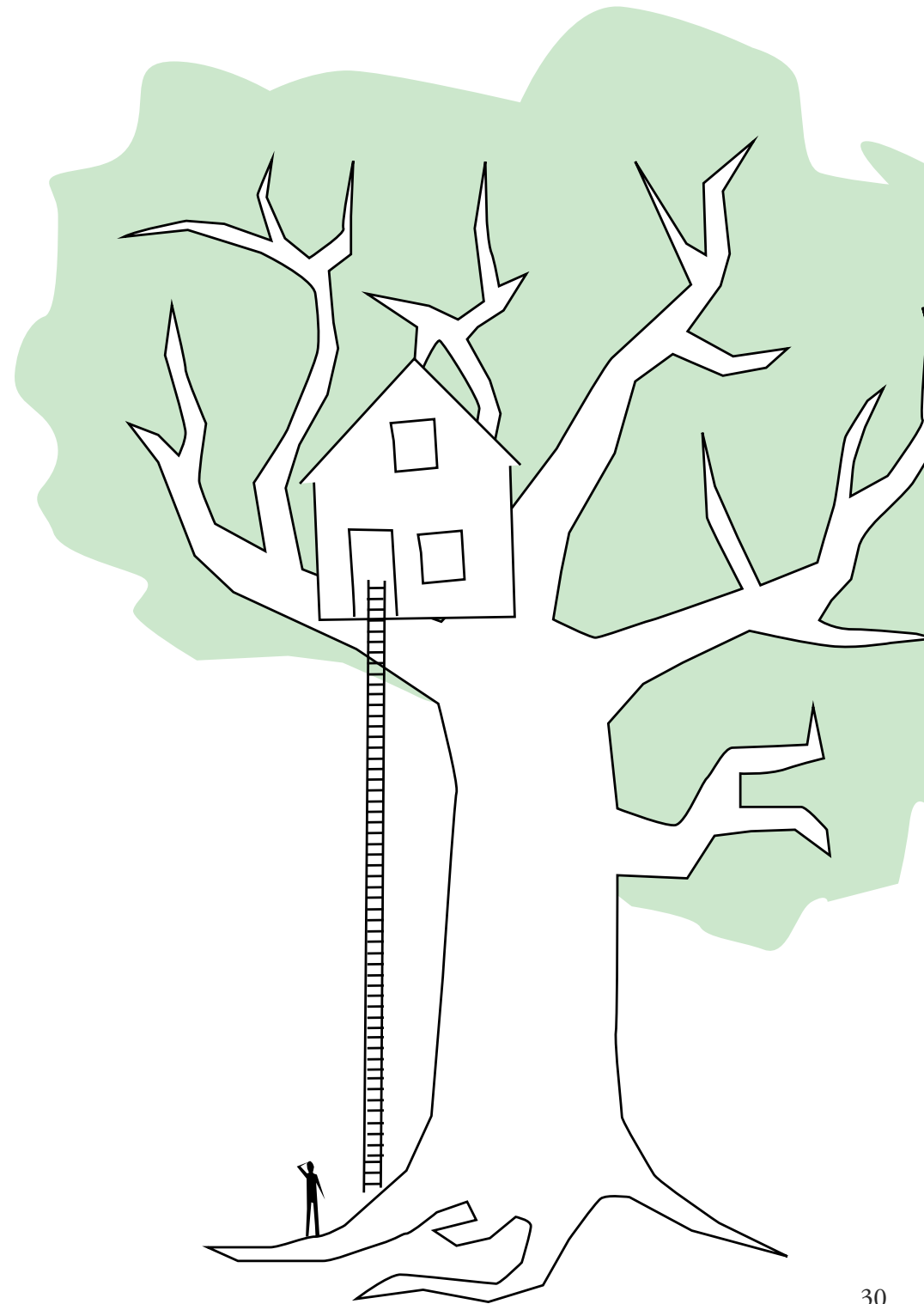
10. lahellakaupungissa.fi [Viitattu: 07.01.2017]

2 Säädokset ja ohjeet

Julkisella tilalla on paine vastata laajan käyttäjäkirjon erilaisiin tarpeisiin. Julkisen tilan tulisi olla saavutettava, turvallinen ja terveellinen ympäristö, joka vastaa tarkoitustaan ja kestää aikaa. Siksi julkisten tilojen suunnittelu on tarkasti säädeltyä. Lukuisat rakentamismääräykset, ohjeistukset, suositukset ja säädot opastavat suunnittelua ja rakentamista. Opinnäytetyön tavoitteiden kannalta on tärkeä tarkastella etenkin säädöksiä, jotka koskevat uusien rakennusten paloturvallisuutta, eristystä, saavutettavuutta, huollettavuutta ja käyttöturvallisuutta.

Saavutettavuudella pyritään mahdollistamaan kokonaisvaltaisesti yhdenvertainen ja syrjimätön kohtelu ihmisen syntyperästä, iästä, sukupuolesta, varallisuudesta, vammasta tai muusta ominaisuudesta riippumatta. Saavutettava tila huomioi erilaisten käyttäjien rajoitteet ja tavoittelee esteettömyyden ohella kaikille aistiergonomisesti tasa-arvoista mahdollisuutta osallistua. (*Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014.*) Saavutettavuus pitää sisällään myös esteettömyyden, joka pyrkii pääasiassa helpottamaan liikuntarajoitteisten liikkumista mitoituksen avulla (*invalidiliitto.fi*).

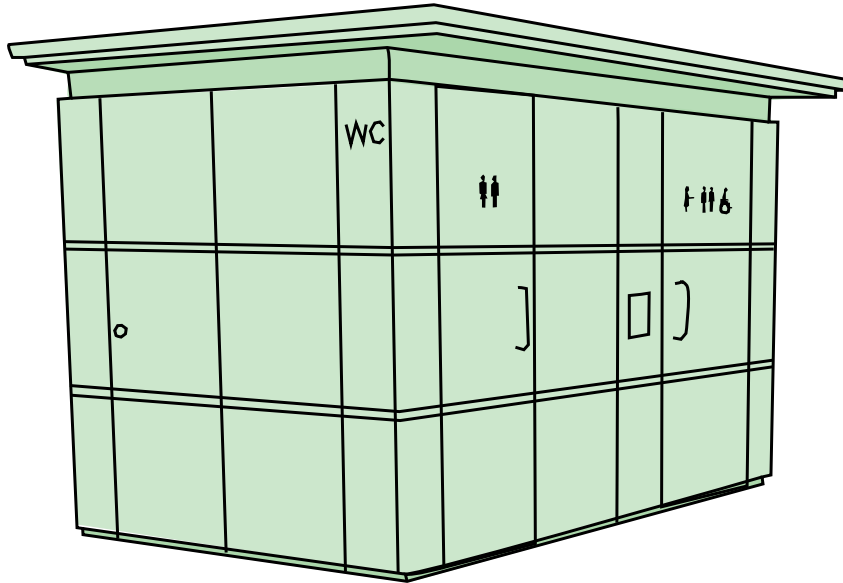
Tilan huollettavuuden voi myös nähdä osana saavutettavuutta. Huoltoa, kuten siivousta vaativien elementtien tulisi olla helposti saavutettavissa ja järkevästi jäsennelty, jotta huolto onnistuu järkevässä ajassa ilman kohtuutonta huoltohenkilökunnan rasitusta.



3 Saavutettavaa yksityisyyttä julkisessa tilassa

Kokonaisvaltaisen yksityisyyden etsiminen julkisella paikalla voi kuulostaa haastavalta. Psykkinen etäisyys ja oman territorion merkkäminen eivät yksin takaa yksityisyyttä yhteisessä ympäristössä. Sosiaaliset normit ja käyttäytymiskehykset ovat samalla luoneet tarpeen yksityisyyden keitaille.

Luonto kutsuu myös kaupunkilaista ja vastaamme kutsuun mieluiten suojassa muiden katseilta. Julkiset vessat ovat kaupunkiympäristön välttämättömyys. Ne ovat myös hyvä esimerkki yksityisyyttä tarjoavasta tilasta, jonka tulee olla mahdollisimman saavutettava ja helposti huollettava.

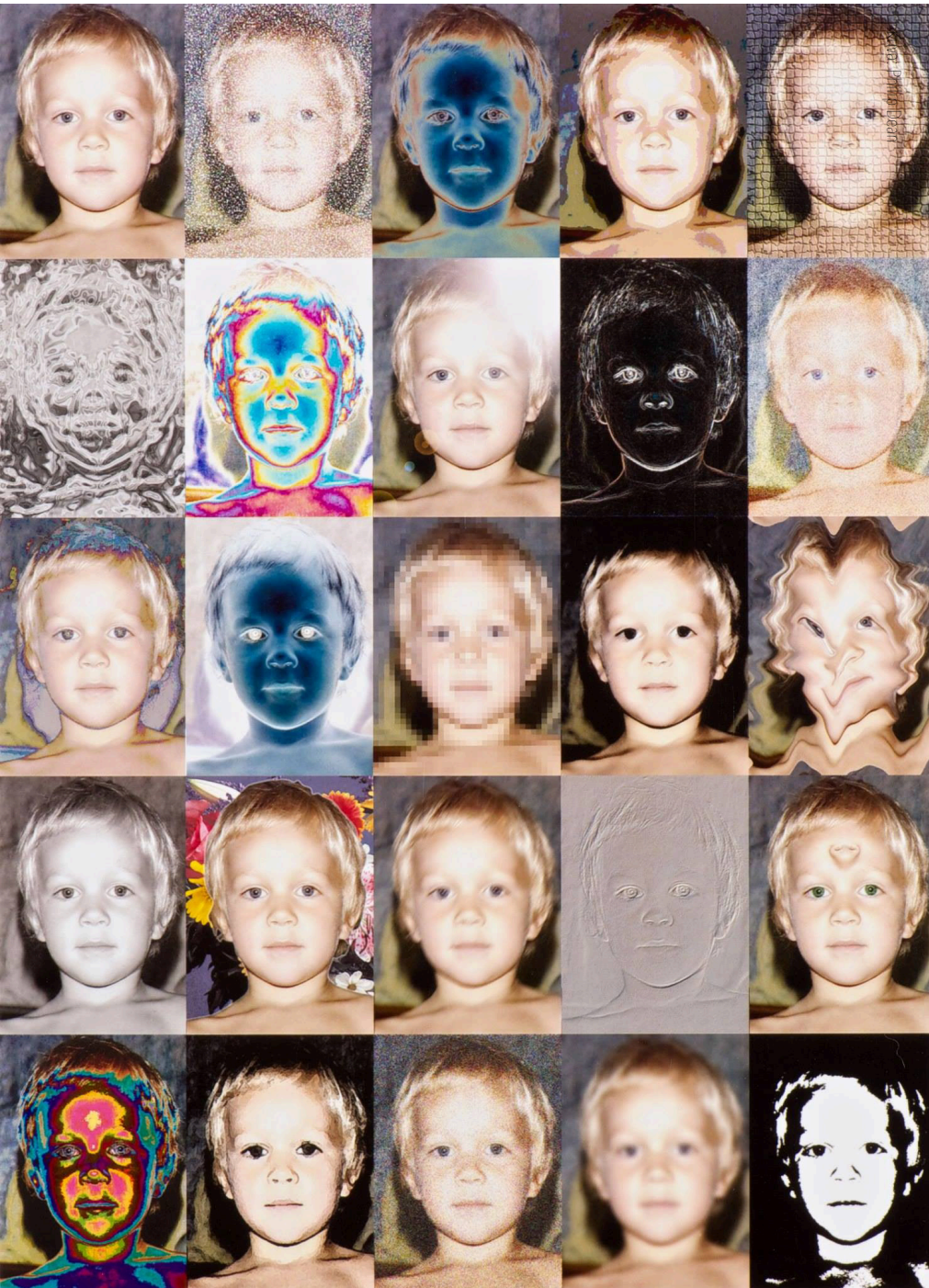


Yksityisyyden kannalta julkinen vessa ei tietenkään vastaa omaa kotia. Samassa tilassa on usein useampi vessakoppi ja käyttäjä. Muiden käyttäjien jättämät jäljet, mahdollinen epähygieenisuus ja hopun tunne voivat tehdä yksityisyyttä vaativasta tilanteesta epämiellyttävän.

Julkisten vessojen suurimpia ongelmia lienevät etenkin riittämätön siivous, huono akustiikka (kaikuminen) ja puutteellinen varustus. Useimmiten julkinen vessa tarjoaa ainoastaan näköesteeseen, eikä puutu toimituksen audiitiivisiin tai hajuun liittyviin ominaisuuksiin. Kokemus ei siten ole täysin aistiergonominen, vaikka olisikin saavutettava.

Vaatekaupan pukukopit lienevät vessojen ohella niitä harvoja paikkoja, jotka on tehty tarkoituksella tuomaan yksityisyyttä ja suojaamaan muiden katseilta. Pääsääntöisesti molemmat tarjoavat vain toiminnalle välttämättömän näkösuojan, puuttumatta muihin ärsykkeisiin.

Kaupungista puuttuu tila johon turvautua, kun käyttäytymiskehys ja sosiaaliset normit ovat ristiriidassa henkilön tunneperäisten reaktioiden ja yksityisyyden tarpeen kanssa. Tällainen tilanne voi tulla vastaan esimerkiksi silloin, kun kuulee yllättävän suru-uutisen tai kärsii paniikki-kohtauksesta. Opinnäytetyöni pyrkii vastaamaan tuohon puutteeseen tilalla, joka on yhtä saavutettava kuin julkiset käymälät, mutta tarjoaa samalla minäkokemuksen säätelylle oleellisen yksityisyyden puitteet.



DIGITALISAATIO JA SENSORITEKNIikka

Synnyin vuonna 1991 perheeseen, jossa yhdistyi multimedia- ja taide osaaminen. Olen niin sanottu milleniaali, nettisukupolven kasvatti, jolle tietotekniikka on ollut koko elämän ajan käden ulottuvilla. Tietokoneet eivät olleet lapsuudessani enää ihmetyksen aihe, ne mahtuivat työpöydälle, tai syliin ja kykenivät toistamaan värejä. Ystäväistäni useimmat osasivat käyttää tietokonetta jo ennen koulussa järjestettyjä tietotekniikan tunteja. Muistan tehneeni kutsukortteja syntymäpäiville ja muokkanneeni ala-asteen luokkakuvaa vaihtamalla luokkalaisten ruumiinosien paikkoja.

Konsolit, kännykät, musiikkisoittimet, kamerat ja myöhemmin tabletit, ovat olleet merkittävä osa kasvutarinaani. Näiden kahdenkymmenenviiden vuoden aikana olen päässyt todistamaan vempelien vauhdikasta kehitystä etupenkiltä. Nuoruudessani kehitys näkyi vahvimmin formaattimuutoksina esimerkiksi VHS-muodosta DVD-muotoon tai Vinyylilätyistä CD-levyiksi. Itunesin, Windows mediaplayerin, mp3-soittimien ja iPoden myötä myös DVD:t ja CD:t menettivät merkityksensä, niiden hankinta oli enää askel, jonka avulla tiedostot sai laillisesti tietokoneelle.



Illustraatio Valokuvalehteen 90-luvun alkupuolelta, joka esittelee kuvankäsittelyn helppoutta uudella Photoshop -ohjelmalla. Ensimmäinen Photoshop lisenssi hankittiin CAP:lle Taideteolliseen korkeakouluun. Tuolloin lisenssin arvo oli n.1700€.

*Kuvassa on veljeni, Topias.
Kuva: Philip Dean.*

1 Muutto datapilveen

Digitalisaatio on helpottanut elämäämme vähentämällä monien manuaalisten töiden ja materian tarvetta. Useiden töiden luonne on muuttunut digitalisaation myötä staattisemmaksi ja toisinaan olemattomaksi. Tietyiltä aloilta digitalisaatio on vienyt työpaikkoja, mutta toisaalle luonut niitä. On pysyttävä kehityksen tahdissa, jotta voi hyödyntää teknologian potentiaalin.

Tänä päivänä lähestulkoon kaikki, mikä suinkin voidaan, pyritään siirtämään internetin pilveen. **Tiedostot, tietokoneohjelmat, pelit, musiikki, elokuvat, sosiaalinen vuorovaikutus ja valtion palvelut toimivat tai hankitaan pääasiassa internetin välityksellä.**

Kun käytämme laitteita, jotka on kytketty nettiin, luovutamme yhä enemmän informaatiota itsestämme, vapaaehtoisesti tai tietämättä, ilman todellista takuuta siitä, ettei tuota tietoa voida jonain päivänä käyttää meitä vastaan.

Tosiassa tuota informaatiota käytetään jatkuvasti, etenkin markkinointitarkoituksiin. Palveluntuottajat luovuttavat tietoa mainostajille ja toisaalta käyttävät sitä itse palveluidensa kehittämiseen, tämän toiminnan hyväksyminen on myös useimpien palveluiden käyttöehto.

Dataa voidaan hyödyntää niin hyvässä kuin pahassa. Kun yhä useampi toiminto keskittyy pilveen, kasvaa myös väärinkäytön uhka ja seuraukset. Valtava määrä henkilökohtaista tietoa lepää serverillä tietämyksemme tuolla puolen, eikä meillä ole takeita siitä, että tietoa käytetään vain niihin tarkoituksiin, mihin palveluntuottaja on luvannut.



↑ Videotykki lepää kahden pöydän päällä vuonna 1995 Presidentti Martti Ahtisaaren nettisivujen julkaisutilaisuudessa.
Kuva: Philip Dean.

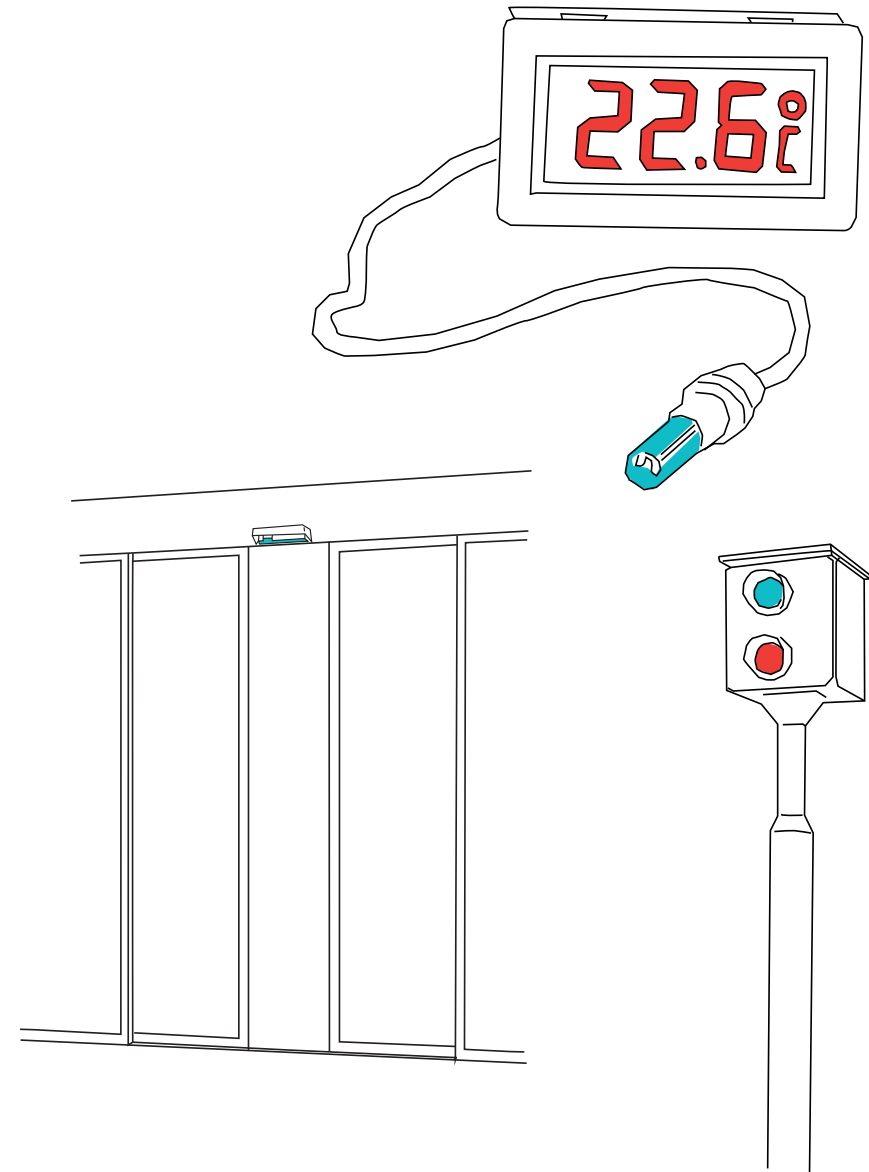
2 Sensoritekniikka porttina todellisen ja digitaalisen välillä

Sensoritekniikka mahdollistaa interaktion fyysisen ja digitaalisen maailman välillä. Sensorit keräävät dataa, jota voidaan analysoida tietokoneiden avulla. Kyseistä dataa voidaan hyödyntää lukuisin eri tavoin riippuen siitä, mitä niillä tutkitaan. Sensoritekniikkaa hyödynnetään lukuisilla eri teollisuudenaloilla. Esimerkiksi älypuhelimet, näppäimet, patterit, liukuovet, lennokoneet, säädeltävät valaisimet ynnä muut hyödyntävät sensoreita.¹¹

Sensori mittaa jonkin fyysisen kai kemiallisen ominaisuuden muutosta ja lähettää siitä viestin tietokoneelle tai mittariin. Tekniikan avulla viestejä voidaan tulkita ja kytkeä haluttuun vastareaktioon. Esimerkiksi termostaatti käynnistää tai katkaisee lämmityksen sen mukaan minkä lämpöinen huone on. Sensoreilla ja tunnistimilla voidaan mitata esimerkiksi painetta, lämpötilaa, valoisuutta, kosketusta, liikettä, äänenkorkeutta ja niin edelleen.¹¹

Opinnäytetyöni kannalta on tärkeä hyödyntää sellaisia sensoreita, jotka kykenevät mittaamaan ihmisen toimintaa tilassa ja joiden viestejä voidaan kytkeä audiovisuaalisiin reaktioihin. Sensorit tulee asentaa sellaiseen paikkaan, jossa niiden toiminta on mahdollista.

→
*Esimerkkejä jokapäiväisistä laitteista, jotka hyödyntävät sensoritekniikkaa.
Lämpömittarin anturin viesti muuttuu numeroiksi ruudulla.
Liukuovet aukeavat, kun liiketunnistin havaitsee ihmisen lähestyvän.
Peltipoliisi räpsäyttää kuvan autoilijasta, joka ylittää induktiosilmukat liian lujaa.*



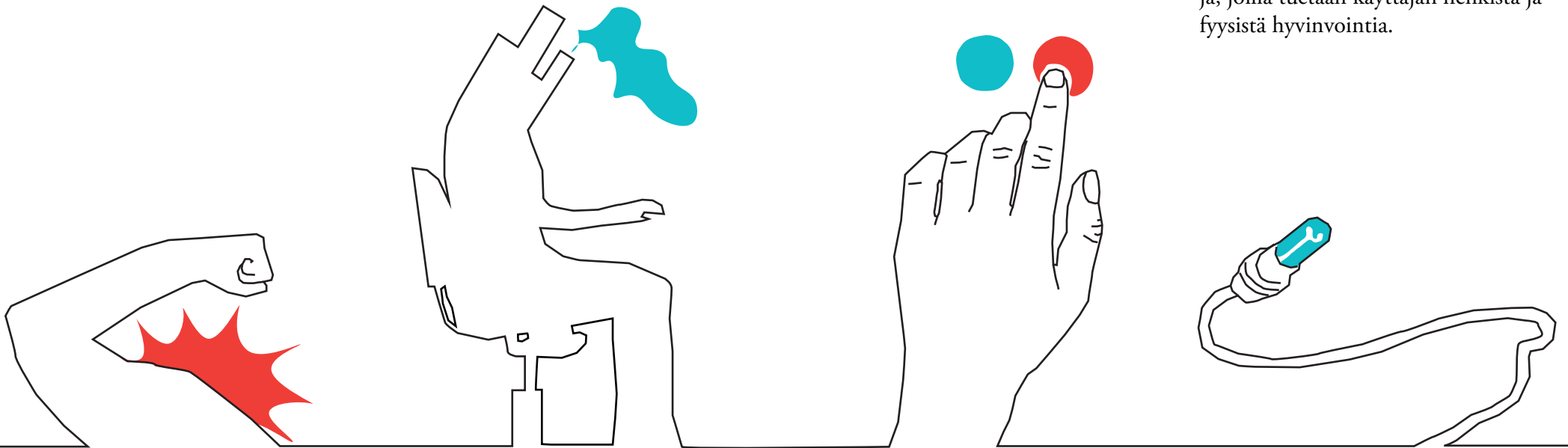
TAVOITTEET JA RAJAUS

Opinnäytetyön luonteen kannalta on erittäin oleellista esittää tarkat tavoitteet sille, mitä tilakonsepti pyrkii toteuttamaan. Jos lähtisin suunnittelemaan stressittömämpää tilaa, olisi mahdollisten lopputulosten määrä rajaton. Siksi tavoitteena on pikemminkin luoda puitteet stressistä palautumiselle sen sijaan, että itse tila olisi stressitön. Tila voi olla tahallisesti stressaava, jos se ajaa käyttäjän voimavaroja palauttavaan toimintaan.

Taustoituksen pohjalta täsmennän kohderyhmäksi kaupunkilaiset istumatyötä tekevät henkilöt. Näillä henkilöillä liiallisen stressin aiheuttama työkyvyttömyys on ongelma etenkin, koska työ itsessään ei ole palauttavaa, luonnon virkistävät edut ovat hankalammin saavutettavissa ja yksityisyys on toistuvan paineen alla.

Kuten taustoitus osoitti, on stressin ja siitä palautumisen taustalla lukematon määrä henkilökohtaisia vaikuttimia. Aistiergonomia ei kykene vastaamaan kaikkien mieltymyksiin. Palautumisen näkökulmasta ihmisellä itsellään on oltava mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten hän aikansa käyttää. Myös musiikin kohdalla omavalintaisilla kappaleilla on suurin potentiaali vaikuttaa psyykeeseen niin positiivisesti, kuin negatiivisesti.

On mahdotonta luoda yhtä tilaa, joka saattaisi jokaisen samaan lopputulemaan. Jotta tila olisi tarpeeksi muuntautumiskykyinen, tuntuu audiovisuaalisuuden ja sensortechniikan hyödyntäminen luontevalta. Teknologialla pelailu ei ainoastaan heijasta nykyaikaa, mutta mahdollistaa sen, että tila kykenee vastaamaan käyttäjän yksilöllisiin tarpeisiin ja kehittyy vuorovaikutuksessa käyttäjän kanssa. Teknologian avulla voidaan luoda käyttö-skenaarioita ja asettaa raja-aitoja, joilla tuetaan käyttäjän henkistä ja fyysistä hyvinvointia.



1 Toiminnalliset ja digitaaliset tavoitteet

Mielen tilan toiminnallinen tavoite on tarjota sosiaalisten paineiden ulottumattomissa oleva tila stressistä palautumiseen. **Tavoitteena on myös motivoida tai provosoida käyttäjää interaktioon tilan kanssa.** Lisäksi toiminnalliset tavoitteet sisältävät helpon huollettavuuden, saavutettavuuden ja esteettömyyden periaatteiden toteutumisen ainakin niiltä osin kuin on tarkoituksenmukaista.

Koska liikunta on palautumisen kannalta tehokasta, tulee Mielen tilan mahdollistaa liikkuminen turvallisesti. Samalla on huomioitava erilaisten ihmisten poikkeva stressikäyttäytyminen, kuten aggression purkamisen. Tämä seikka vaikuttaa etenkin projektihuoneen materiaalivalintoihin. **Projektihuoneen seinien tulisi olla pehmeää ja kimmoisaa materiaalia ja lattian tarpeeksi joustava ja sileä, jotta liikkuminen on sujuvaa.**

Mielen tila ei täytä kaikkia saavutettavuuden kriteereitä. **Käytännön syistä alaikäiset sekä rekisteröimättömät käyttäjät ovat poissuljettuja.** Kulku tilaan onnistuu vain henkilökohtaisilla tunnuksilla. Rekisteröityminen vaatii tunnistautumisen lisäksi maksutiedot ja vastuuvapautuksen sekä käyttöehtojen hyväksynnän. Tilan käyttö toimii silloin omalla vastuulla jolloin käyttäjä on korvausvelvollinen väärinkäyttötilanteissa.

Tunnistautuminen on oleellista myös tilan interaktiivisille elementeille. **Tila toimii vuorovaikutuksessa käyttäjän kanssa niin sensoritekniikan kuin mobiilisovelluksen avulla.** Rekisteröitynyt käyttäjä saa käyttöönsä puhelimella ja tietokoneella toimivan sovelluksen, joka toimii myös eräänlaisena kontrollerina. Sovelluksen avulla käyttäjä voi muokata esimerkiksi projektoiden sisältöä tai äänimaailmaa. Hän voi yhdistää sovellukseen oman spotify -tilinsä, jolloin tila voi hyödyntää käyttäjän mielimusiikkia.

Sovellusten yhdistämisen kautta on mahdollista selvittää käyttäjän mieltymyksiä ja mielikuvia liittyen musiikkiin, väreihin ja kuviin, jolloin tila oppii entistä enemmän käyttäjästä. Tarkoitus on, että toistuvan käytön ja data-analyysin myötä tilasta tulee ikäänkuin käyttäjänsä jatke, joka kykenee ennakoimaan, motivoimaan ja provosoimaan käyttäjää yhä monipuolisemmin.

Samalla kun tila oppii käyttäjästä, käyttäjä oppii myös itsestään. Kerätyn datan avulla käyttäjälle voidaan antaa tietoa esimerkiksi liikeradoista ja polteista kaloreista. Data-analyysin avulla voidaan määritellä myös millaisiin väreihin, kuviin, ääniin tai musiikkiin käyttäjä mitenkään reagoi.

Tiedon kerääminen tapahtuu lattiaan ja seiniin asennettavien painesensoreiden avulla, sekä liikeratoja, ääntä ja yleistä liikehdintää seuraavan laitteen kautta. Halutessaan käyttäjä voisi myös kytkeä sykemittarin järjestelmään, jolloin kulutuksen ja sykkeen seuraaminen onnistuu.

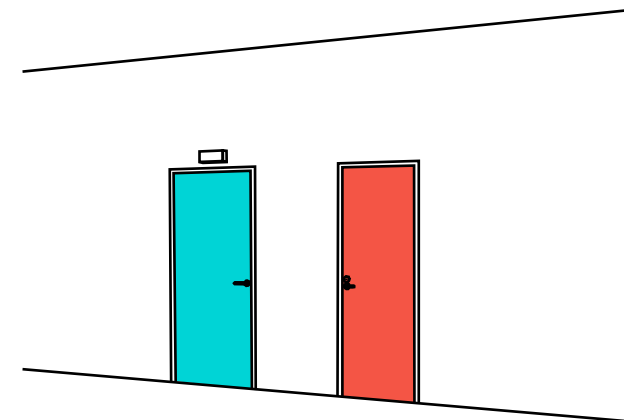
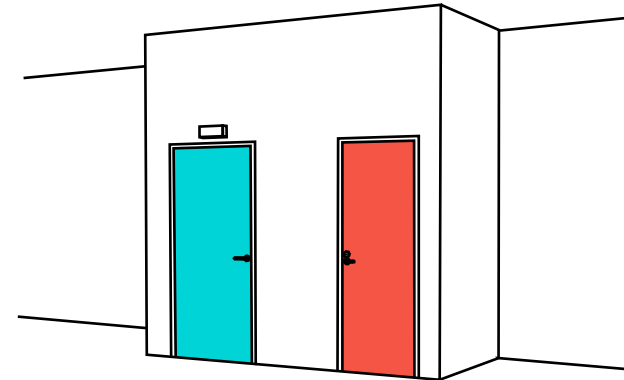
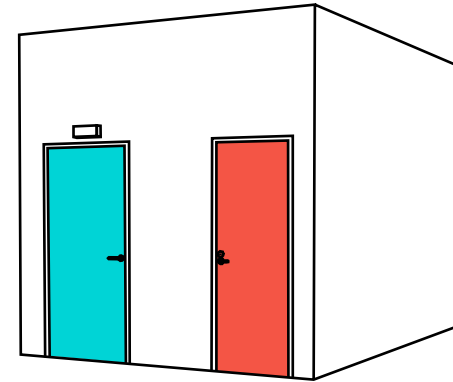
Mielen tilan toiminnallinen tavoite ulottuu siten fyysisestä digitaaliseen maailmaan. Iso osa toiminnasta tapahtuu siten tilan ulkopuolella. Tiedon keräämiseen liittyvien riskien vuoksi on tehtävä käyttäjälle selväksi, ettei kerättyä dataa luovuteta kolmansille osapuolille. Käyttäjällä on oltava mahdollisuus poistaa kerätty data milloin tahansa ja vaikuttaa siihen mitä dataa käyttäjästä ylipäätään kerätään.

2 Visuaaliset tavoitteet

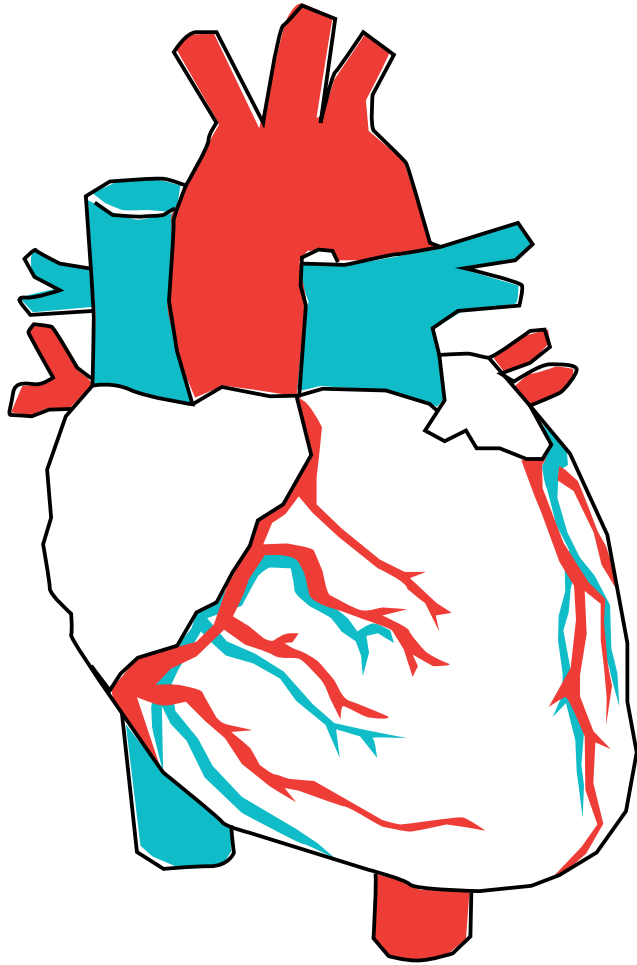
Tilan visuaalisilla ratkaisuilla pyritään korostamaan toimintoja ja ohjaamaan käyttäytymistä, jotta ylimääräistä opasteilta vältetään. Visuaalisten ratkaisujen on poikettava normaalista toimintaympäristöstä siinä määrin, että ne mahdollistavat arjesta irtautumisen.

Visuaalisia tavoitteita ohjaavat moniaistisuus ja toiminnan mahdollistamiseen vaadittavat tekijät, kuten projektiohuoneen pehmeät seinäpinnat ja projektoiden onnistumiselle tarpeellinen valkoisuus.

Ulkopuolelta fasaadin tulisi näyttäytyä lähes anonymina ja herättää mahdollisimman vähän huomiota. Sisältä ilmeen tulisi olla selkeän yksiselitteinen ja saumaton, jotta vain oleelliset toiminnot erottuvat. Päämääränä on luoda pelkistetty tila, joka ei kilpaile huomiosta audiovisuaalisen sisällön kanssa. Suunnitelman tulisi luoda intiimi vaikutelma, mutta antaa myös tilaa hengittää.

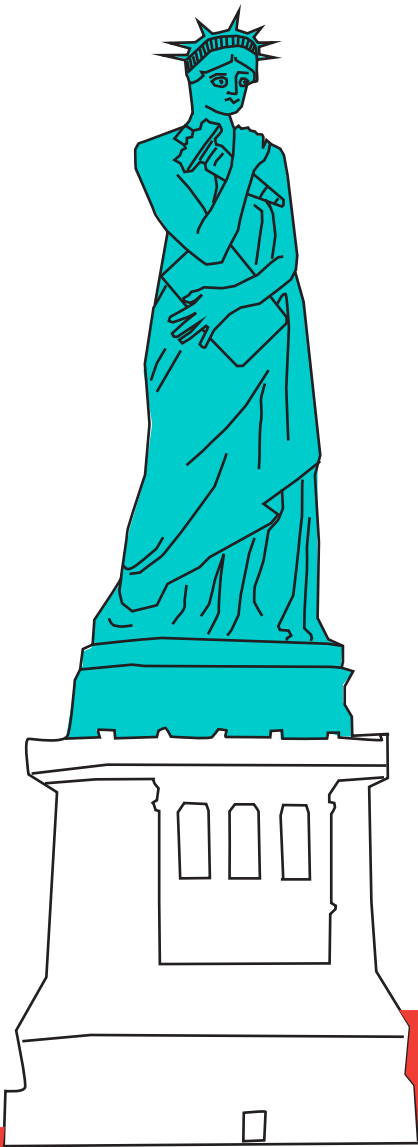


3 Terveydelliset tavoitteet



Mielen tila -konsepti ei ole kliinisesti tutukittu ja terveydenalan ammattilaisten hyväksymä hoitomuoto stressiin tai mielenterveyden ongelmiin. Lopullinen konsepti tulee olemaan vain uusi lähestymistapa stressistä palautumiseen. Se ei kykene palvelemaan kaikkia yksipuolisesti, tai takaa parempaa mielenterveyttä jokaiselle. Konsepti on avoin kritiikille ja jatkokehitykselle, eikä ole valmis sellaisenaan. Se, millainen tila palauttaa voimavaroja, riippuu yhtä lailla käyttäjästä kuin yhteiskunnasta.

4 Lopullinen raja



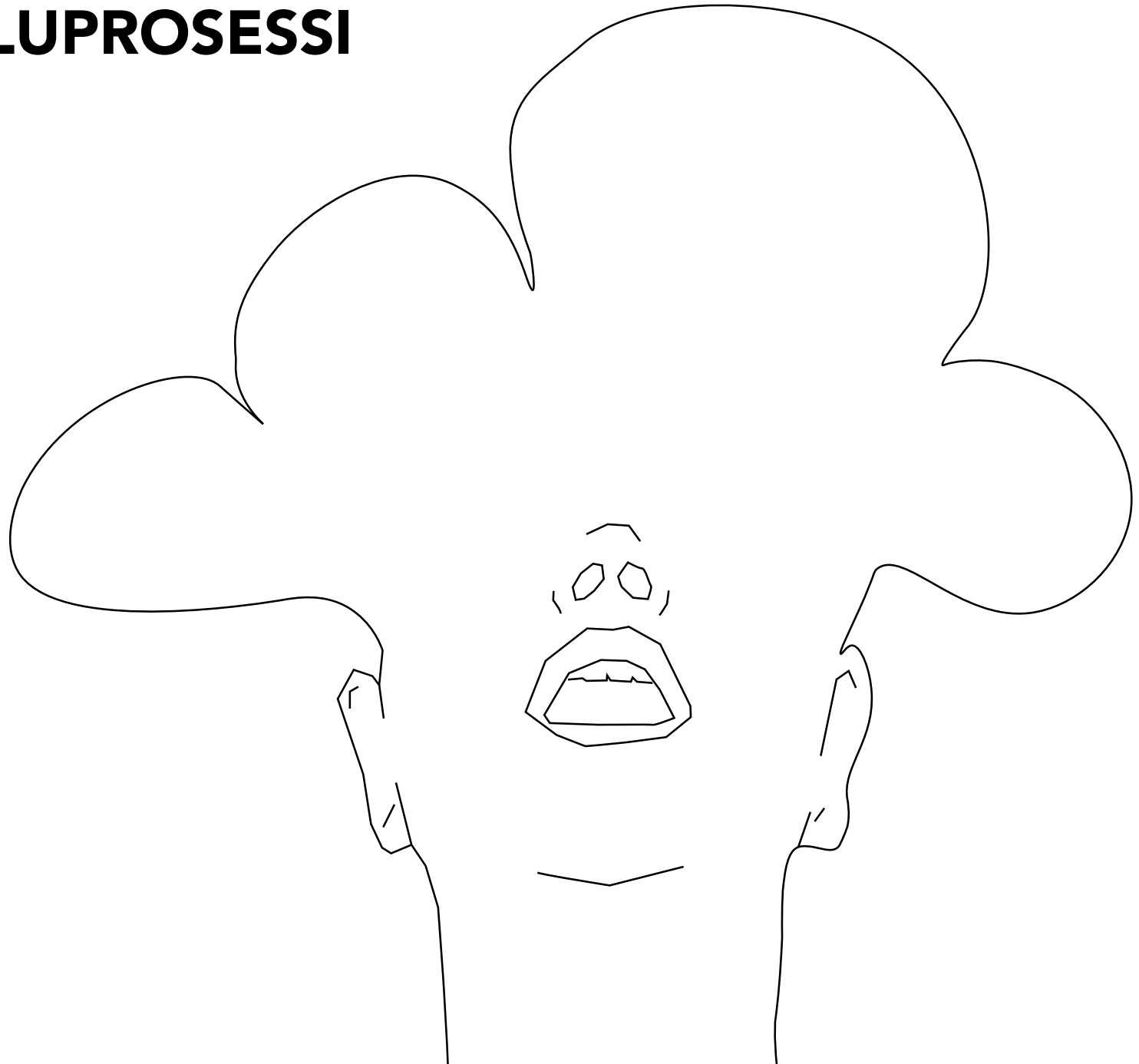
Pyrin tarttumaan urbaanissa ympäristössä vallitsevaan todellisen yksityisyyden puutteeseen. Tavoitteena on mahdollistaa stressistä palautuminen urbaanissa ympäristössä ilman sosiaalisten paineiden läsnäoloa. Keskityn etenkin voimavarojen palauttamiskäytäntöihin, moniaistisuuteen sekä yksityisyyteen.

Lopullinen raja sisältää tilakonseptin, jonka tarkoitus on tuoda yksityistä tilaa keskelle julkista ympäristöä ja toimia minäkokemuksena rakentavana pakopaikkana.

Tilakonsepti esitetään lopullisesta sijoitusympäristöstä irrallisena kokonaisuutena, jotta sitä voidaan soveltaa mahdollisimman monipuolisesti eri kohdeympäristöihin.

Opinnäytetyö esittelee audiovisuaalisen sisällön ja käyttöliittymän pääpiirteittäin skenaarioiden muodossa.

SUUNNITTELUPROSESSI



1 Kohteen ja tilankäytön rajaus

Mielen tilan tulisi sijoittua ympäristöön, joka on helposti saavutettavissa etenkin kaupungissa asuville staattisen työn tekijöille. **Yksityisyyden ja sosiaalisen paineen minimoimiseksi sijoitusympäristön tulisi olla sellainen, että tilaa voi lähestyä ilman tuomitusta tulemisen tunnetta.**

Sijoitusympäristön on lisäksi tarjottava mahdollisuus sähkön saantiin.

Parhaassa tapauksessa Mielen tila sijoittuisi työpaikan läheisyyteen, esimerkiksi toimiston wc-tiloihin tai aulaan, jolloin sitä voisi hyödyntää mikropalautumiseen työpäivän lyhyiden taukojen aikana tai kasautuvien paineiden purkamiseen juuri silloin, kun ne vaikuttavat eniten. Ongelmaksi kuitenkin muodostuu muun työyhteisön läsnäolo tilassa tai sen läheisyydessä. Työntekijällä on vaara joutua tilanteeseen, jossa hän haluaa matkustaa selittelee käyntinsä taustoja tai syitä. Vaikka työyhteisön avoimuus ja valmius puuttua stressin aiheuttajiin

onkin suotavaa, on siitä huolimatta huomioitava työntekijöiden yksilöllisyys. Joillekin se mahdollisuus, että joutuu avautumaan omasta olostai tarkoitusperistä, saattaa asettaa liian suuren kynnyksen tilan hyödyntämiselle.

Työ- ja kotimatkojen varrella sijaitsevat katetut julkiset tilat, kuten ostoskeskukset, bussiterminaalit ja juna-asemat täyttävät nekin saavutettavuuden ja sähkön saannin kriteerit, vaikka eivät olekaan juuri siellä, missä tarve voi tuntua akuuteimmalta. Sosiaalisen paineen minimointi on väistämättäkin hankalaa julkisessa ympäristössä, sillä paineen tunne on jokaiselle henkilökohtainen. Voidaan kuitenkin ajatella, että yllä mainitut vaihtoehdot ovat ympäristöjä, joissa ainakaan työyhteisön paine ei ole yhtä läsnä kuin työpaikalla. Julkisempi sijoitusympäristö antaa lisäksi myös muille, kuten työttömille työnhakijoille ja opiskelijoille, mahdollisuuden käyttää tilaa.

Mielen tilan Sijoituspaikaksi sopisi samankaltainen ympäristö, kuin julkisilla vessoilla. Julkiset vessat sijaitsevat usein pääväylien läheisyydessä, mutta syrjemmässä kuin kaupat. Sisäänkäynnit ovat useimmiten piilossa pääväyliltä, jolloin tilaan kulkeminen tai sieltä poistuminen onnistuu huomiotta.

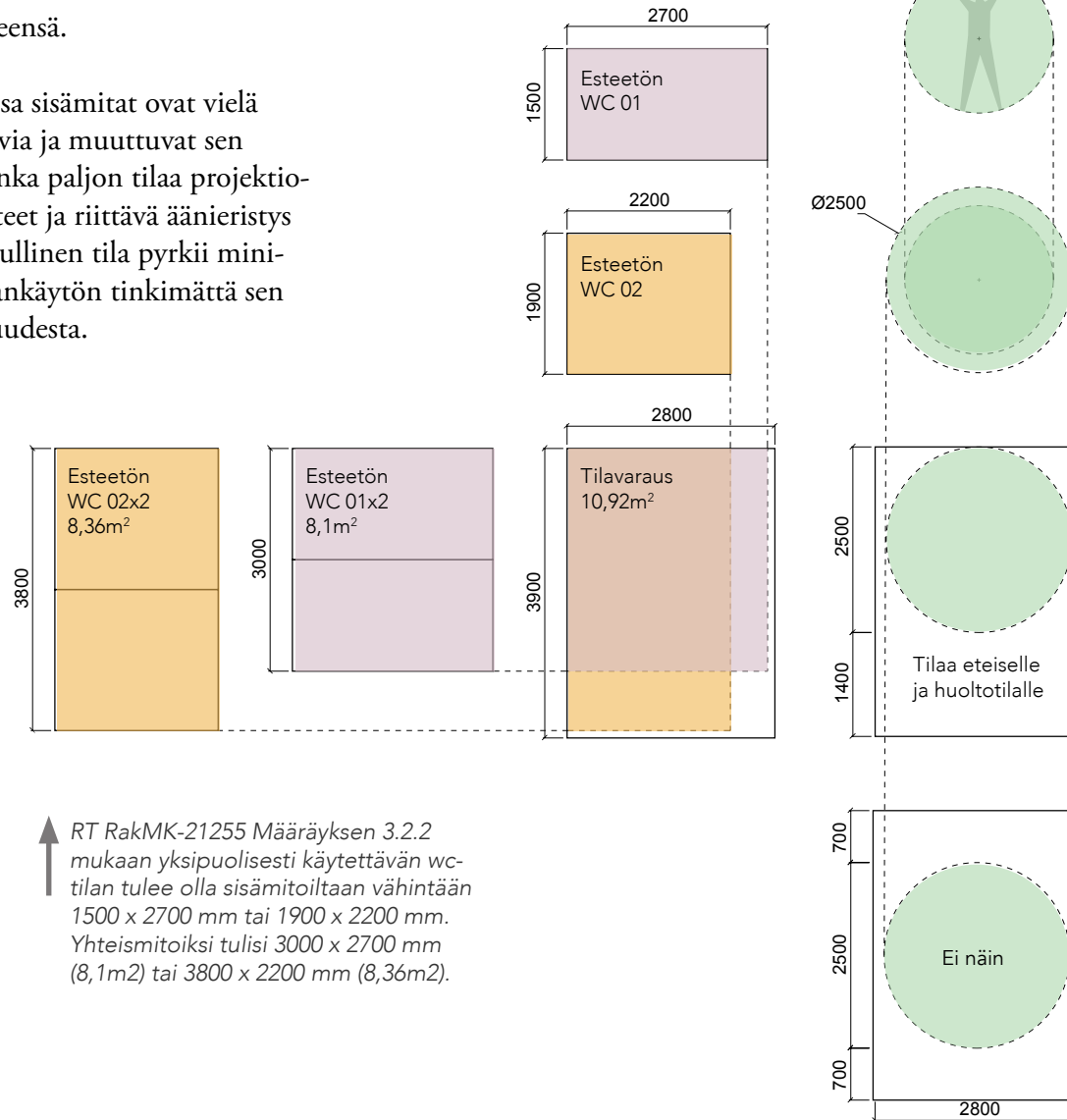
Kaupunkien keskustoissa tilojen vuokrat ovat usein korkeita ja kilpailu kovaa. **Kustannustehokkuuden kannalta yhden henkilön käyttöön tarkoitettun tilan ei tulisi haukata liian suurta palaa kaupallisesta toimintaympäristöstä.**

Alustavasti tilankäyttö rajautuu sisämitoiltaan noin 3900 x 2800 mm (10,92m²) kokoiseen alueeseen. Mitat määräytyvät sen mukaan, että niiden puitteissa on mahdollista luoda 360 asteen kehä, jossa keskimittainen henkilö mahtuu makaamaan kädet levitettynä.

Tavanomainen sänky on syvyydeltään kaksi metriä. Mielen tilan tulee mahdollistaa makoilu, antaa tilaa tanssinomaiselle liikehdinnälle ja mahdollistaa projektioiden onnistuminen. On siis suotavaa, että projektio tilan kehä on halkaisijaltaan noin 2500 mm, tämä jättää tarpeeksi liikkumavaraa projektiolle sekä eripituisten kävijöiden liikehdinnälle. Näillä mitoilla tilaan mahtuu lisäksi pieni pukuhuone/eteinen ja omalla sisäänkäynnillä varustettu tekninen tila.

Alustava tilavaraus on lähes kolme neliötä suurempi kuin kahden yksipuolisesti käytettävän esteettömän wc-tilan sisämitat yhteensä.

Tässä vaiheessa sisämitat ovat vielä suuntaa-antavia ja muuttuvat sen mukaan, kuinka paljon tilaa projektioseinän rakenteet ja riittävä äänieristys vaativat. Lopullinen tila pyrkii minimoimaan tilankäytön tinkimättä sen toiminnallisuudesta.



2 Konseptivariaatiot ja analyysi

Konseptivariaatiot esittelevät kolme lähestymistapaa tilan interiööriin. Kaikissa lähestymistavoissa on jo ennalta huomioitu huollettavuus ja yksinkertaisuus. Variaatiot eivät siten välttämättä eroa toisistaan merkittävästi esimerkiksi muotokielen puolesta.

Konseptien erilaisuus tulee esiin pääasiassa tilan eteisosassa ja mahdollisessa julkisivussa. Projektiohuoneen ilmeeseen ei juuri voida materiaalien tai muotokielen kautta vaikuttaa, sillä sen valinnat tehdään pääasiassa teknologian ja toiminnan ehdoilla. Pintojen on oltava valkoisia ja ainakin seinäpintojen pehmeitä, jotta tilan käyttö on turvallista. Täten projektiohuoneen materiaalit tulevat olemaan pääosin keinotekoisia valkoisia materiaaleja.

Yksi ilme ei välttämättä sovi jokaiseen kulttuuriympäristöön. Monistettavuuden kannalta olisi tärkeää, että ilme mukautuu sijoitusympäristöönsä ja on vaihteleva. Vaihtelevuus mahdollistaa myös mielipaikkojen muodostumisen; yksi huone saattaa nousta käyttäjän suosikiksi, mikä vahvistaa tämän henkistä sidettä tilaan.



Brian Wallis - 92641 Photo by Lichtschaffen.de on Flickr

designboom.com

Voimakas

Kontrastinen



fi.pinterest.com

Selkeä



Felipe Anjo - Chris Schroer - Humana on

Dramaattinen

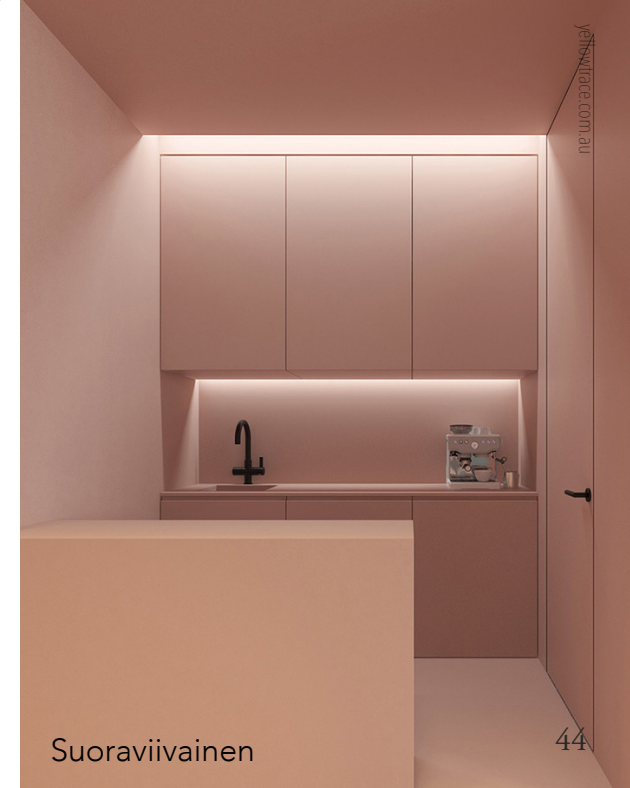


Nuno Montenegro School of Management and Technology

Puhdas

AFTER DARK

After dark pyrkii yksinkertaiseen ja ajattomaan ilmeeseen epäsuoran valaistuksen ja voimakkaiden kontrastien avulla. Materiaalivalintoja ajavat monikäyttöisyys sekä hygieenisuus. Suoraviivainen ja selkeä muotokieli sekä yksinkertaiset materiaalivalinnat ovat huollettavia. Tila poikkeaa päivittäisestä toimintaympäristöstä äärimmilleen viedyn minimalismin ja monochromaattisuuden ansiosta, mikä tekee tilasta kokemuksellisen.



yellowlane.com.au

Suoraviivainen



stano

Luonnonmateriaalit



kikkadesign@utoronto.com

Lämmin vs. Viileä



The Two Collective

Pehmeä



designmy.it

Henkevä



noelx.com

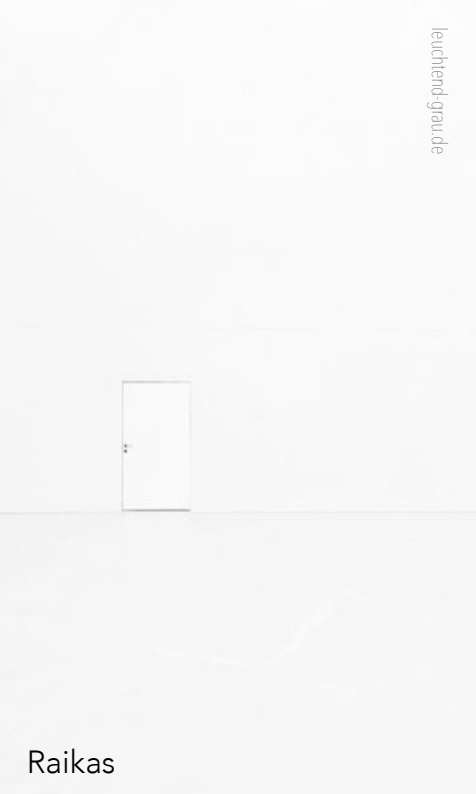
Yksinkertainen

SOFT ICE

Soft Ice on saanut vaikutteensa Japanilaisesta ja skandinaavisesta muotoilusta. Puun lämpö ja viileät pinnat ovat helposti lähestyttäviä ja riittävän monikäyttöisiä. Sertifioitu puumateriaali ei ole ainostaan ekologinen, mutta omaa lukuisia hyviä piirteitä esimerkiksi sisäilman parantajana.



Riisuttu



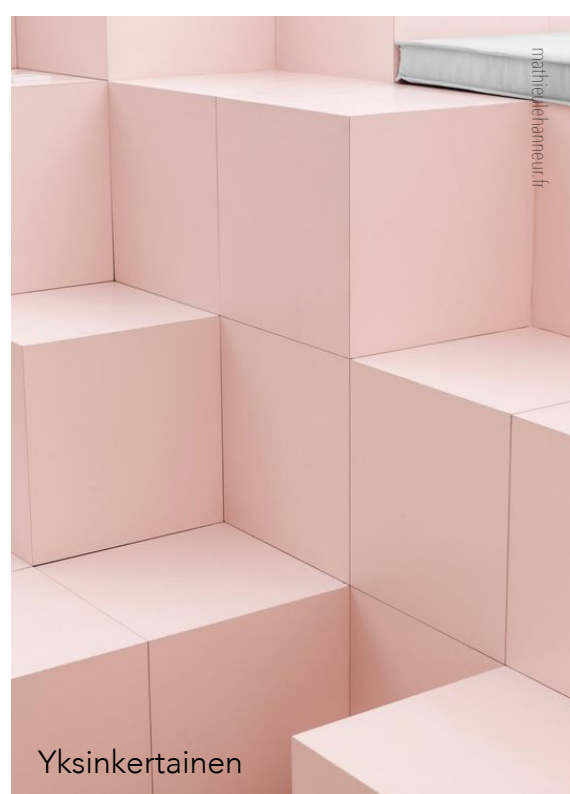
leuchtend-graude

Raikas



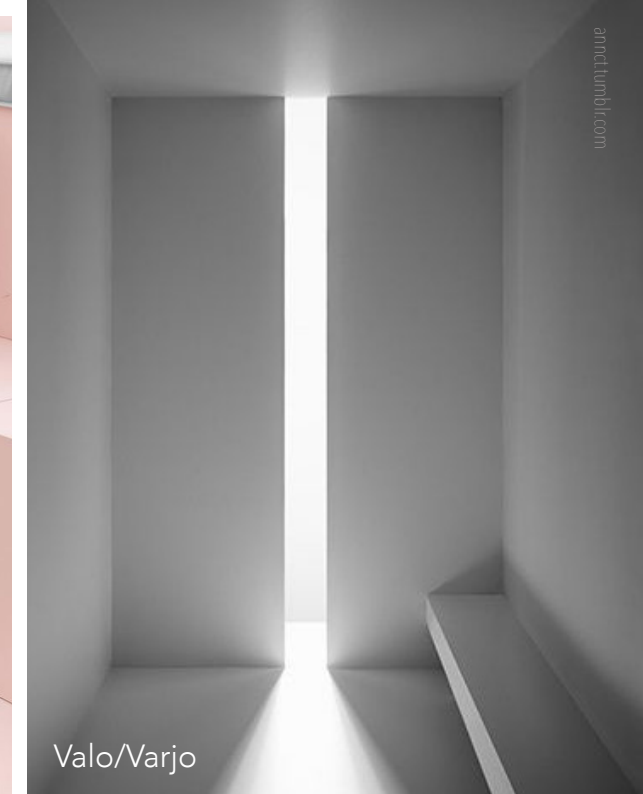
Chromosituation by Carlos Cruz-Diez - Photo by Didier

Värikäs



mathieulehmann.fr

Yksinkertainen



annclumb.com

Valo/Varjo



pinetesi.com

Soljuva

CHROMATIC

Chromatic perustuu värillisen valon hyödyntämiselle muuten valkoisessa tilassa. Yksinkertainen ja kulmikas muotokieli, joka mahdollistaa väreillä ja valo-varjo -suhteilla leikittelyn, on lisäksi huolettava ja monikäyttöinen. Tässä konseptissa koko tilan valaistus, eteinen mukaan lukien, muovautuu käyttäjän ehdoilla. Toisin sanoen tila näyttäytyy aina eri valossa.

Chromosituation by Carlos Cruz-Diez - Photo by Nat Uzumkova

Kulmikas

Tilaan keskittyvien variaatioiden lisäksi olen kehittänyt kaksi moodboardia, jotka käsittelevät audiovisuaalista (AV) sisältöä. Nämä toimivat suuntaa-antavina esimerkkeinä sille, minkä tyyppistä sisältöä voisi olla kahdessa eri lopputulokseen pyrkivässä käyttöskenariossa (Play ja Rest).

Skenaarioita voidaan yhdistellä draaman kaaren aikaansaamiseksi, eli käyttäjä voidaan ensin aktivoida ja sitten rauhoittaa, tai toisin päin.





lineinenaqazine.tumblr.com

Rauhallinen



torah.com

Hienostunut



playfast.exh109.jp

Leijaileva

AV - REST

Moodboard Rest keskittyy rentoutumiseen. AV-reaktiot käyttäjän liikkeidintään ovat pehmeitä ja soljuvia, pieniin nyansseihin keskittyviä. Luontomaiset aiheet ja rauhallinen tai heiluva musiikki ovat pääosassa. Äänimaailma on kaihoisa ja utuinen, valon, varjon ja värien kontrastit mahdollisimman luonnollisia.



Autum installator by Taina Pekkova

Pehmeä



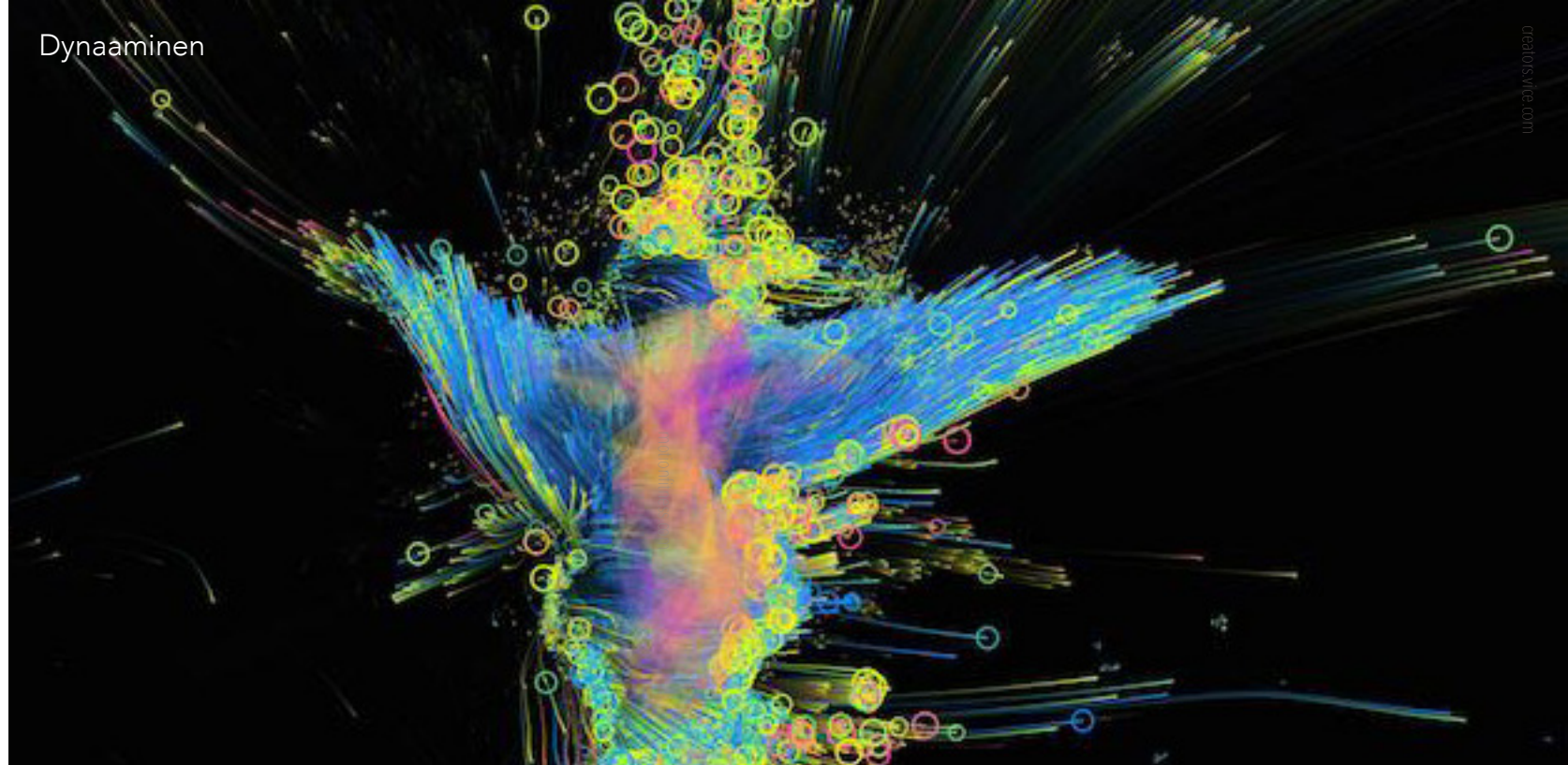
<https://171.pinterest.com/pin/463096774153767903/>

Soljuva

Motivoiva



Dynaaminen



Graafinen



Moodboard Play keskittyy käyttäjän aktivoimiseen. Tähän pyritään pelattavalla dynaamisella sisällöllä. Tilan audiovisuaaliset reaktiot ovat vahvasti riippuvaisia käyttäjän liikkeistä. Musiikki, äänimaailma ja visuaalit ovat tahdikkaita kannustaen käyttäjää liikkehtimään.

AV - PLAY

Osallistava

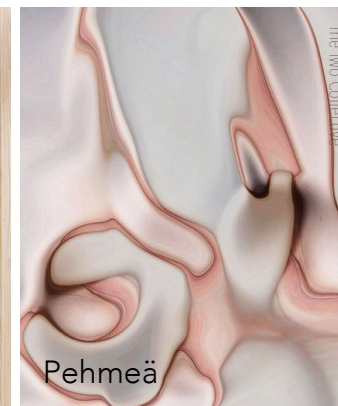
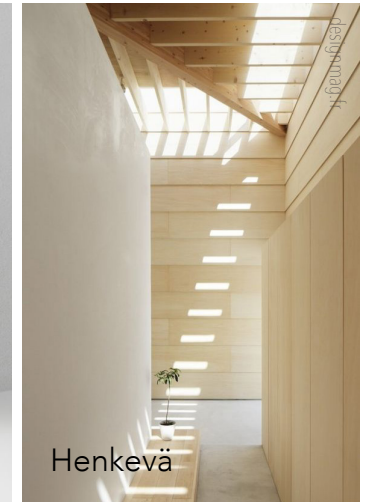


3 Valinnan kriteerit

Visuaalisista ilmeistä valitsin jatkokehittelyyn lähestymistavan, jonka näin soveltuvan parhaiten suomalaisen kulttuuriympäristöön. Soft ice -vaihtoehto mahdollistaa luonnollisen ja keinotekoisten materiaailimaailman välillä pelaamisen (eteinen vs. projektio-tila). Asetelma on kiehtova niin symboliikaltaan kuin käyttökokeesta ja sen ohjaamista ajatellen.

Puu on vaalittu rakennusaine ja sen käytöllä on Suomessa pitkät perinteet. Sertifioitun puun ekologisuus, monikäyttöisyys ja terveysvaikutukset asettavat materiaalin etulyöntiasemaan aistiergonomian ja toiminnallisten tavoitteiden kannalta.

Konseptin riskinä on, ettei puun käyttö ole riittävän mielenkiintoista poiketakseen normaalista toimintaympäristöstä ja ollakseen kokemuksellinen.



4 Toiminnot ja tilaohjelma

Jotta tila olisi toimiva kokonaisuus, on tarkasteltava eri toimijoiden käyttäjäpolkuja. Käytön kannalta etusijalla ovat asiakkaat, mikä saattaa asettaa haasteen huolto- ja siivoustoimien sujuvuudelle. Selkeät linjat ja kiinteät kalusteratkaisut tulevat kuitenkin helpottamaan näitä toimenpiteitä.

Tilan monistettavuus on tekijä, jonka takia sisäänkäyntien sijoittelumahdollisuudet on huomioitava valinnassa.

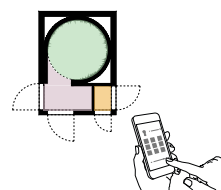
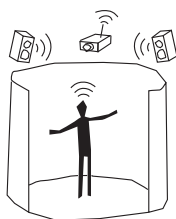
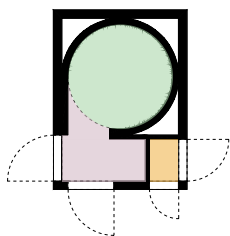
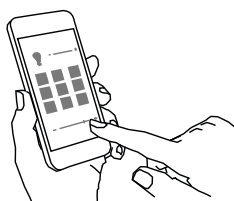
Tilan ei tulisi sisältää turhia kynnyksiä ja kulkuväyliä tulisi olla riittävän leveitä, jotta esteettömyys toteutuu ja huoltokaluston, kuten tikkaiden, kuljetus onnistuu. Tilan tulisi olla neliötehokas olematta kuitenkaan klaustrofobinen.



Amsterdamin City Hub kapselihuoneissa neliöt hyödynnetään kekseliäästi.

KÄYTTÄJÄPOLKU 1

TOIMINTA- YMPÄRISTÖ



ASIAKAS

1
Asiakas lataa
sovelluksen ja
rekisteröityy

2
Hän voi muokata
sovelluksen
asetuksia.

3
Asiakas tarkistaa
vapaat tilat ja/tai
varaa ajan.

4
Kotimatalla hän
kirjautuu sisään
tilaan
sovelluksen avulla.

5
Eteisessä hän
ripustaa turhat
tavarat
naulakkoon...

6
...istuu ja
ottaa kenkensä
pois jalasta.

7
Siirtyy
projektiotilaan.

8
Projektiotilan sen-
sorit huomaavat
asiakkaan.

9
Projektio ja äänet
käynnistyvät.

10
Asiakas reagoi pro-
jektioihin ja ääniin.

11
Projektiot ja äänet
vuorovaikuttavat
käyttäjän kanssa.

12
Interaktio päättyy
max 20 min kulut-
tua. Laitteet siir-
tyvät säästötilaan.

13a
Asiakas pukee
kengät, kerää
tavarat ja poistuu
tilasta.

13b
Asiakas
pesee kädet tai
naaman ja sitten...
ks.13a.

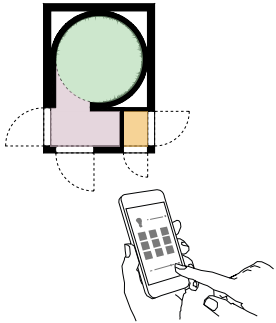
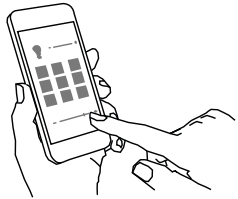
14
Asiakas arvioi
kokemuksensa.

15
Asiakas saa
käyntinsä
statistiset tiedot
sovellukseen.

16
Halutessaan hän
voi jatkaa
interaktiota sovel-
luksen kanssa.

KÄYTTÄJÄPOLKU 2

TOIMINTA- YMPÄRISTÖ



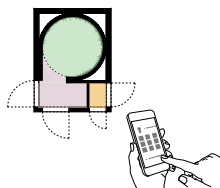
HUOLTOMIES



Käyttäjäpolku osoittaa, että teknisen tilan puolella olevat ongelmat saattavat tuottaa enemmän vaivaa huollon kannalta, koska tilaan on erillinen sisäänkäynti.

KÄYTTÄJÄPOLKU 3

TOIMINTA- YMPÄRISTÖ



SIIVOOJA

1

Siivooja kirjautuu sisään tilaan. Tila on ennalta varattu siivoukselle.

2

Hän jättää siivouskärryn ulkopuolelle.

3

Hän imuroi ja pyyhkii projektio-tilan pinnat.

4

Hän imuroi ja pyyhkii eteisen pinnat ja vaihtaa roskapussin.

5

Hän kuittaa siivouksen ja vapauttaa tilan käyttöön.

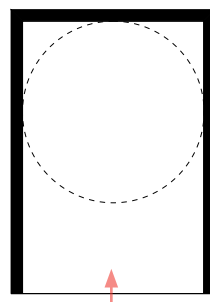
Tilan pintojen tulisi olla sellaisia, että ne on helppo ja nopea putsata joko pyyhkimällä tai imuroida. Kalusteiden alle tulee ulottua imurilla ja mopilla. Materiaalivalinnoissa tulisi huomioida myös hygienisyys ja kyky sietää päivittäistä putsausta.

TILAN JAKO

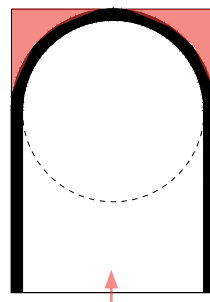
Luonnokset keskittyvät lähinnä projektiohuoneen muodon hahmottelemiseen. Projektiotilan muodon tulisi soveltua 360° projisoinnille ja lisäksi jättää tilaa eteiselle ja tekniselle tilalle siten, että molempien käyttö on toimivaa.

Valintakriteerinä toimii myös sisäänkäyntien sijoittelumahdollisuus. Tila pyrkii olemaan monistettava, joten suotavaa olisi, että huolto- ja asiakaskäynnit kykenisi sijoittamaan samalle sivustalle ja että sisäänkäynti onnistuisi myös pitkältä sivulta. Valitettavasti kulku asiakas- ja tekniseen tilaan pitkältä sivulta ei toteudu missään vaihtoehdoista. Tästä ei ole haittaa, jos tila on erillinen rakennelma tai jos sillä on muusta seinästä ulkoneva eteinen.

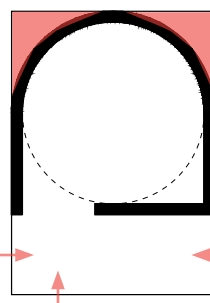
Jatkoon mennyt tilajako mahdollistaa eteisen ja teknisen tilan sijoittelun helposti riippumatta siitä, kuljetaanko asiakastilaan pitkältä vai lyhyeltä sivulta. Kulku projektiohuoneeseen, joka olisi muuten hukkaa, samalla eteisen koko kasvaa. Projektio on mahdollista toteuttaa lähes 360°.



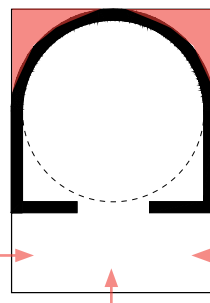
- + Ei hukkatilaa
- Tekninen tila?
- Kulmat 90°
- Käynti yhdeltä sivulta



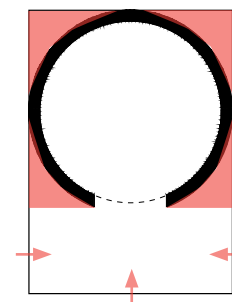
- 180° projisointi
- Kaksi hukkakulmaa
- Tekninen tila?
- Käynti yhdeltä sivulta



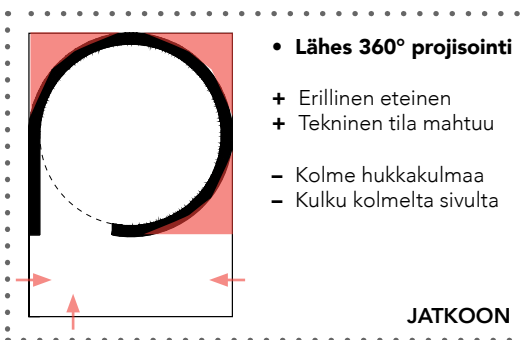
- 180° projisointi
- + Erillinen eteinen
- + Tekninen tila mahtuu
- Kaksi hukkakulmaa
- Yksi 90° kulma
- Käynti kolmelta sivulta



- 180° projisointi
- + Erillinen eteinen
- + Tekninen tila mahtuu
- Kaksi hukkakulmaa
- Kaksi 90° kulmaa
- Käynti kolmelta sivulta

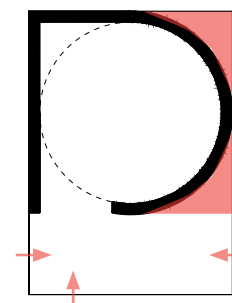


- Lähes 360° projisointi
- + Erillinen eteinen
- + Tekninen tila mahtuu
- Neljä hukkakulmaa
- Käynti kolmelta sivulta



- Lähes 360° projisointi
- + Erillinen eteinen
- + Tekninen tila mahtuu
- Kolme hukkakulmaa
- Kulku kolmelta sivulta

JATKOON



- 180° projisointi
- + Erillinen eteinen
- + Tekninen tila mahtuu
- Kaksi hukkakulmaa
- Yksi 90° kulma
- Kulku kolmelta sivulta



POHJALUONNOKSIA

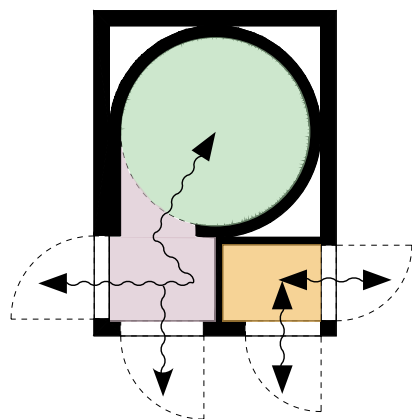
ETEINEN

PROJEKTIO TILA

TEKNINEN TILA

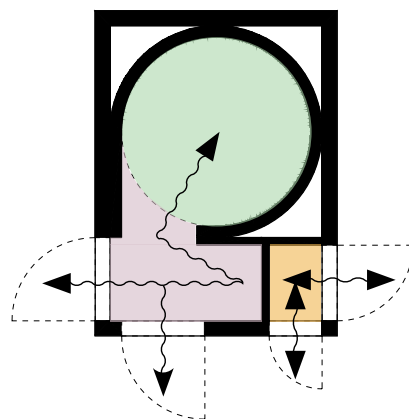
MAHDOLLINEN SISÄÄNKÄYNTI

KÄYTTÄJÄPOLKU



+ Kaksi toimivaa sijoittelua asiakas- ja huoltokäynneille.

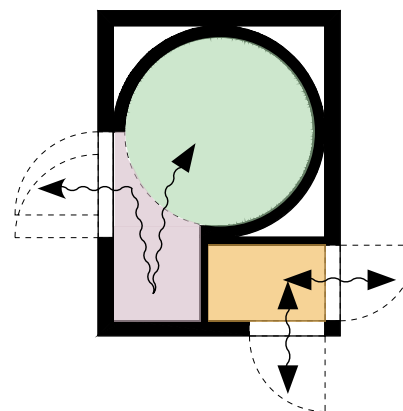
- Liian iso huoltotila.
- Pieni eteinen.



+ Kaksi toimivaa sijoittelua asiakas- ja huoltokäynneille.
+ Eteisessä tilaa naulakolle, vesipisteelle ja istuimelle.

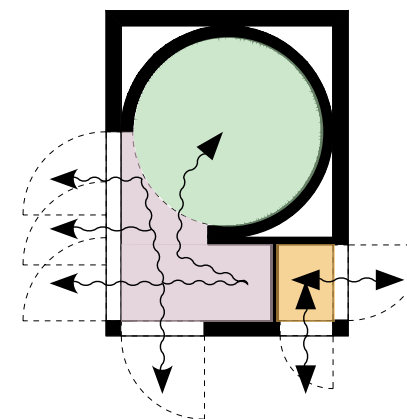
JATKOON

Pohjaluonnoksista jatkokehittelyyn valittu vaihtoehto on potentiaalisin käyttäjäpolkujen kannalta ja jättää tarpeeksi tilaa eteiselle sekä tekniselle tilalle.



+ Kaksi sijoittelua huoltokäynneille.
+ Eteisessä tilaa naulakolle, vesipisteelle ja istuimelle.

- Liian iso huoltotila.
- Huolto- ja asiakaskäynti eivät sovi yhdessä kapealle sivulle.
- Käyttäjä saattaa astua projektio tilaan kulkematta eteisen kautta.



+ Ainakin kaksi sijoittelua asiakas- ja huoltokäynneille.
+ Eteisessä tilaa naulakolle, vesipisteelle ja istuimelle.

- Mahdollisesti hankala ohjata asiakkaan kulkua.
- Käyttäjä saattaa astua projektio tilaan kulkematta eteisen kautta.

TILAOHJELMA

TILA	TOIMINNOT	KALUSTEET	VALAISTUS	MATERIAALIT	LIITTYMÄT
JULKISIVU	brändäys, sisäänkäynti, opasteet	ei kalustusta	ulkona spottivalais- tus pimeällä, sisällä normaali valaistus	kulutusta kestäviä, helppo putsata	eteinen, tekninen tila
ETEINEN E01 2,09m ²	sisäänkäynti, tavaroiden säilytys, vesipiste, istuminen.	penkki, naulakko, lavuaari, roskakori, paperiteline, ensiapuvälineet?	epäsuora valaistus, säädettävä yleisvalaistus	helppohoitoisia, kosteudenkestäviä, kulutusta kestäviä	poistuminen, projektiotila
PROJEKTiotILA PT01 5,8m ²	seisominen, liikkuminen, tanssiminen, voimankäyttö, äänenkäyttö.	projektorit, kaiuttimet, sensorit, reititin, tilaan integroituna	projektiovalaistus, ohjelmoitu ja muunneltava tunnelmavalais- tus, häikäisyn- vähentävä	pehmeitä, vaaleita, akustoisia, iskunkestäviä, helppo huoltaa ja putsata	eteinen
TEKNINEN TILA TT01 0,89m ²	sähkökeskus, tekniikka.	sähkökaappi, johdot, hyllyjä.	yleisvalaistus on/off	helppohoitoisia, kestäviä, putsattavia, eivät johda sähköä.	ulos

5 Kalusteet

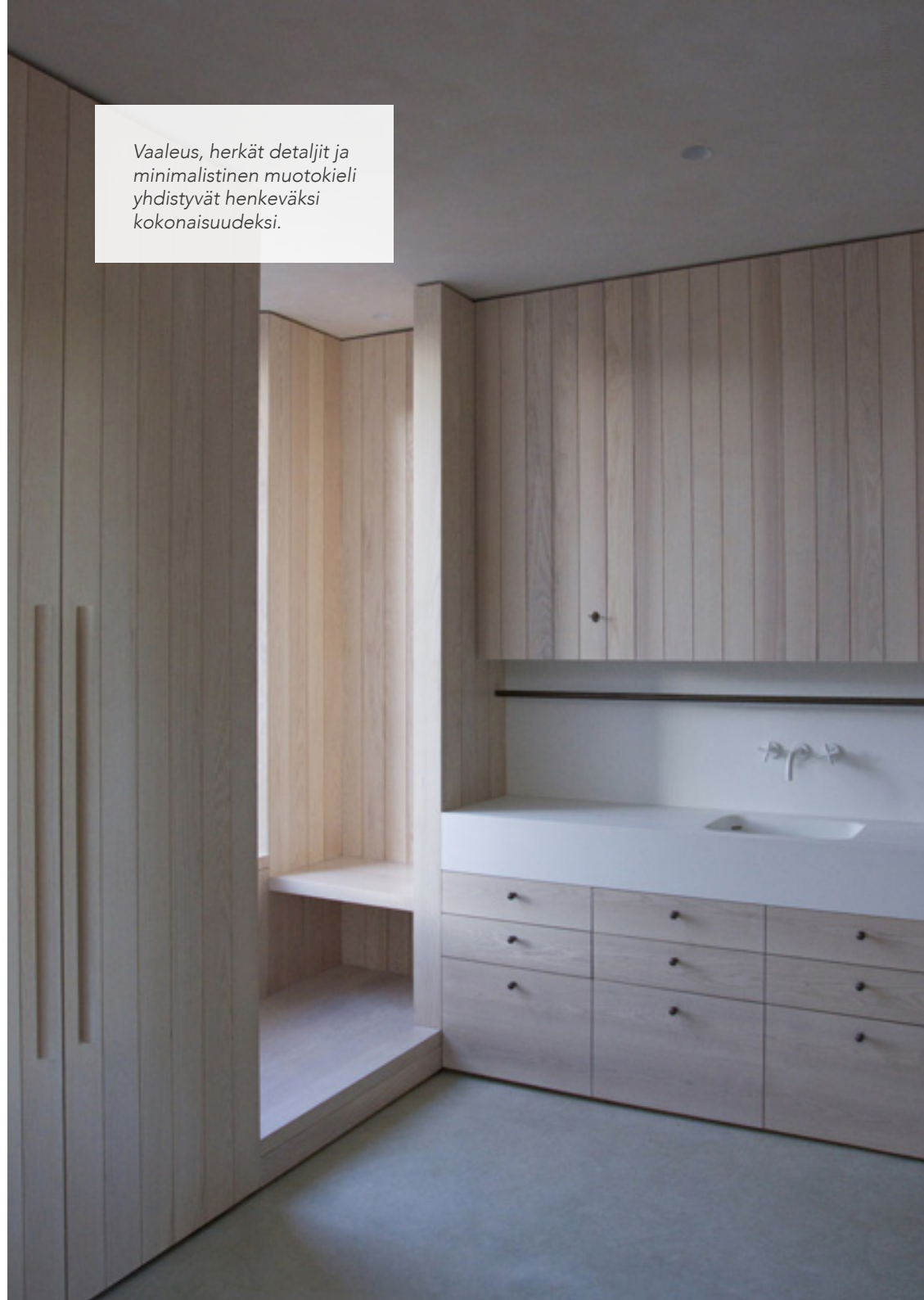
RT kortin 91-10788 mukaan kalusteiden on oltava kestäviä rakenteeltaan ja soveltua toimintaan. Kulutuksen kesto, muunneltavuus ja kauneus ovat myös tärkeitä ominaisuuksia. Kestävyyden ohella materiaalit eivät saisi kerätä pölyä.

Mielen tilan kalusteet tulevat muotokieleltään noudattamaan konseptin visuaalisia tavoitteita. Minimalistinen linjaus tukee myös huollettavuutta.

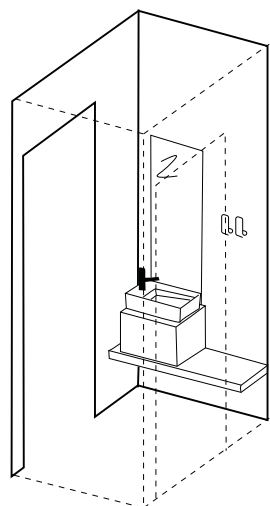
Koska tilassa toimitaan yksin, olen päättänyt rajata irtokalusteet pois kalustevalinnoista, sillä ne voivat aiheuttaa turvallisuusrisikin tai hävittää. Kaikki kalusteet ovat siten mittoihin valmistettuja kiintokalusteita.

Kalusteiden suunnittelussa pyrin huomioimaan myös RT-kortissa mainitut tekijät, kokemuksellisuuden, toimintojen selkeyden sekä tilaohjelmassa mainittujen tekijöiden toteutumisen.

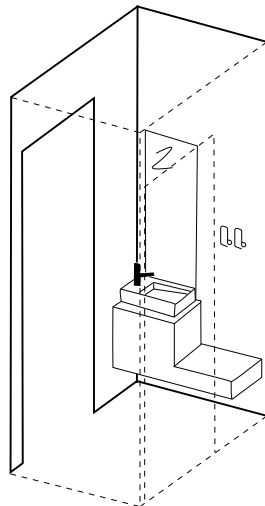
Vaaleus, herkät detaljit ja minimalistinen muotokieli yhdistyvät henkeväksi kokonaisuudeksi.



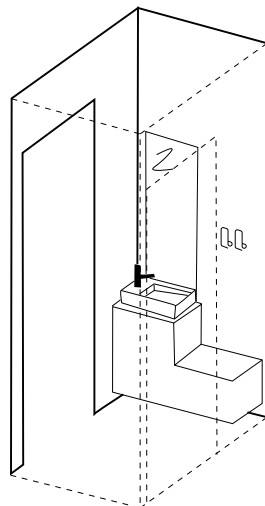
ETEISKALUSTEIDEN LUONNOKSIA



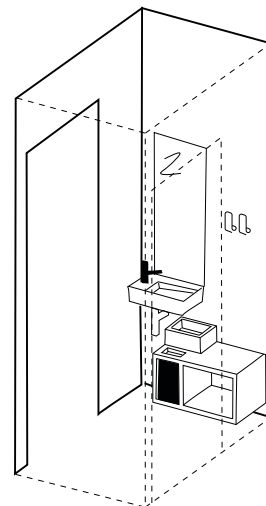
- + Riisuttu
- + Muunneltava
- + Kompakti
- + Yksinkertainen
- + Penkki
- + Lavuaari
- + Naulakko
- Ahdas penkki
- Penkin kastuminen
- Ei laskutilaa
- Roskakori?
- Paperiteline?



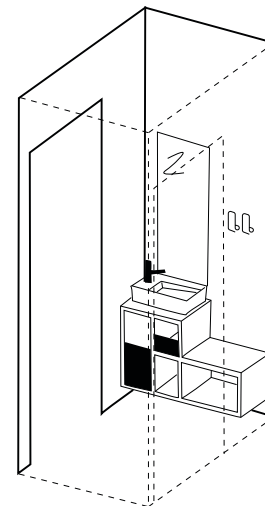
- + Riisuttu
- + Kompakti
- + Yksinkertainen
- + Huollettava
- + Penkki
- + Lavuaari
- + Naulakko
- Ahdas penkki
- Penkin kastuminen
- Ei laskutilaa
- Roskakori?
- Paperiteline?



- + Riisuttu
- + Kompakti
- + Yksinkertainen
- + Huollettava
- + Penkki
- + Lavuaari
- + Naulakko
- + Roskakori
- Ahdas penkki
- Penkin kastuminen
- Ei laskutilaa
- Paperiteline?

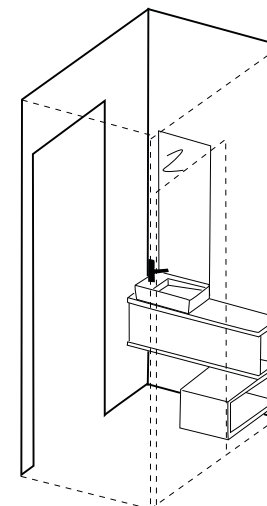


- + Kompakti
- + Huollettava
- + Penkki
- + Lavuaari
- + Naulakko
- + Roskakori
- + Säilytystilaa
- + Paperiteline
- Ahdas penkki
- Penkin kastuminen
- Ei laskutilaa
- Sekava.



- + Kompakti
- + Huollettava
- + Penkki
- + Lavuaari
- + Naulakko
- + Roskakori
- + Säilytystilaa
- + Paperiteline
- Ahdas penkki
- Penkin kastuminen
- Ei laskutilaa
- Sekava.

JATKOON



- + Riisuttu
- + Yksinkertainen
- + Huollettava
- + Penkki
- + Lavuaari
- + Naulakko
- + Roskakori
- + Säilytystilaa
- + Laskutilaa
- Isompi
- Paperiteline?

JATKOKEHITYS

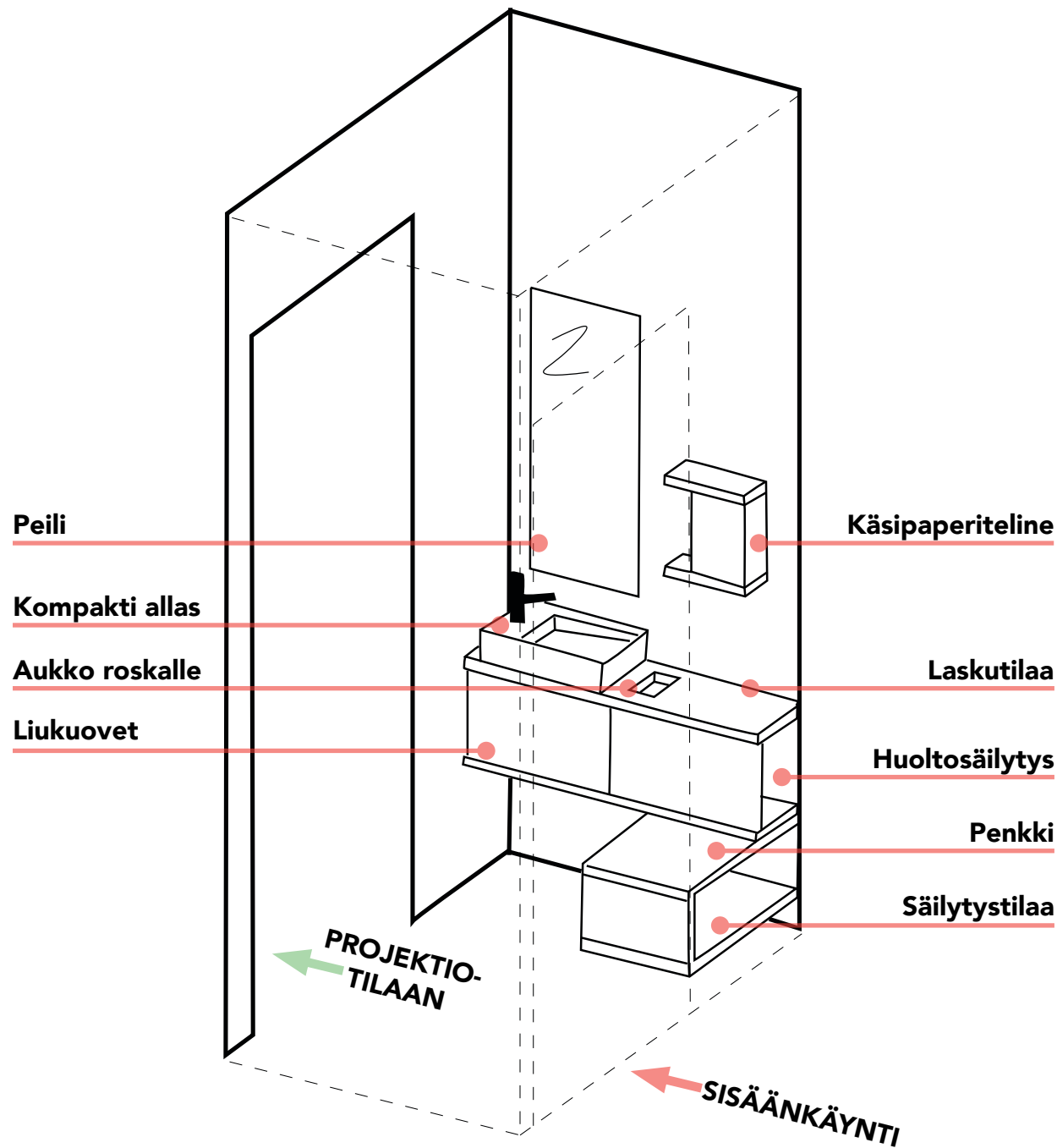
Valittu sommitelma täyttää parhaiten kaikki valintakriteerit. Se on suurempi ja moniosaisempi kuin muut vaihtoehdot, mutta tarjoaa paremmat istuin- ja säilytyspuitteet.

Kehitelyyn versioon on lisätty paperiteline ja aukko tasoon, jotta roskakorin voi sijoittaa liukuovelliseen kaappiin. Vaatesäilytys on siirretty sisäänkäynnin seinustalle.

Sommittelu tekee eteisen käytöstä luontevaa. Tavarat pysyvät varmemmin kuivina kun peseytymis- ja säilytystoiminnot ovat eri seinustoilla.

Roskakori ja altaan putket on piilotettu asiakaskäytöltä, mutta säilyvät liukuovien ansiosta lähestyttävänä. Kompaktin altaan hana on sijoitettu sivulle, ettei se häiritse kasvojen pesua. Altaan sijoittaminen tason päälle ja antaa vaikutelman keveydestä ja korostaa peseytymisen symbolista puolta.

Lopputuloksena on riisuttu, käytännöllinen ja selkeä käyttäjä.





6 Värit ja materiaalit

Tilan värimaailma tulee pitkälti olemaan riippuvainen materiaalivalinnoista ja audiovisuaalisen toimivuuden asettamista rajoitteista materiaaleille. Koska värien symboliset ja psyykkiset vaikutukset vaihtelevat niin kulttuurittain kuin henkilökohtaisella tasolla, en aijo perustaa materiaalivalintoja millekään tietylle värille.

Projektiohuoneessa materiaalien pehmeys, iskunkesto, joustavuus ja hygieenisuus sekä palonkesto ovat toimintaa varten tärkeitä ominaisuuksia. Huoneen pintojen on oltava valkoisia ja tasaisia, jotta projektioiden värit ja muodot toistuvat onnistuneesti.

Materiaalit tulevat olemaan pääosin keinotekoisia, kuten barrisolia ja jumppamatoista tuttua vaahtomuovi-valmistetta. Mattapintainen Barrisol voidaan pingottaa tasaisesti projektiohuoneelle sopivaan muotoon. Lopullinen pinta on joustava, valkoinen ja pestävä eikä aiheuta häiritseviä heijastuksia.

Barrisol taipuu moneen ja on esillä etenkin Zaha Hadidin arkkitehtuurissa.

Eteisen materiaali- ja värivalinnoissa on enemmän liikkumavaraa. Visuaalisiin tavoitteisiin ja kulttuuriseen arvokkuuteen vedoten eteisen päämateriaali tulee olemaan puu. Puumateriaali tuo eteiselle symbolisen arvon, jota harva muu materiaali pystyy antamaan, lisäksi se ikääntyy kauniisti ja voidaan tarvittaessa käsitellä uudelleen.

Puu eteisen rakennusmateriaalina tarjoaa edes jonkinlaisen referenssin luontoympäristöön. Pyrin välttämään oksaisimpia viiluja ettei lopputulos ole kirjava ja saunamainen.

Materiaalivalintani tulevat suosimaan sertifioitua puuta ja kotimaisten valmistajien sekä toimittajien materiaaleja. Pyrin pitämään materiaalivalinnat vähäisinä ja tarkoituksenmukaisina jotta tilan monistettavuus ja huollettavuus säilyy eikä lopputulos karkaa käsistä myöskään ekologisessa mielessä.

Materiaalimaailman vaihdos eteisen ja projektiohuoneen välillä viestii käyttäjälle, että tämä on siirtymässä päivittäisistä aktiviteeteista poikkeavan toiminnan tilaan.



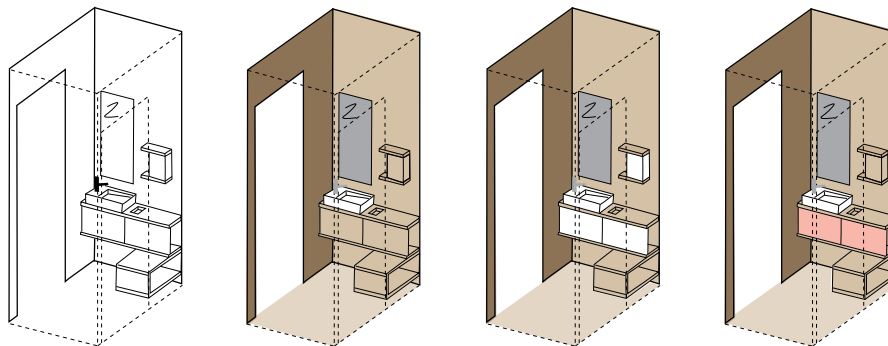
Puun syykuviointi yhdessä mustien pintojen kanssa luo dramaattisen vaikutelman.

MATERIAALISOMMITTELU

Tein lukuisia kokeiluja eteisen värisomittelusta. Tavoitteena oli löytää ratkaisu, joka olisi tunnelmallinen, toisi esiin eteisen toiminnot ja toimisi vastaparina projektiohuoneen vaaleudelle.

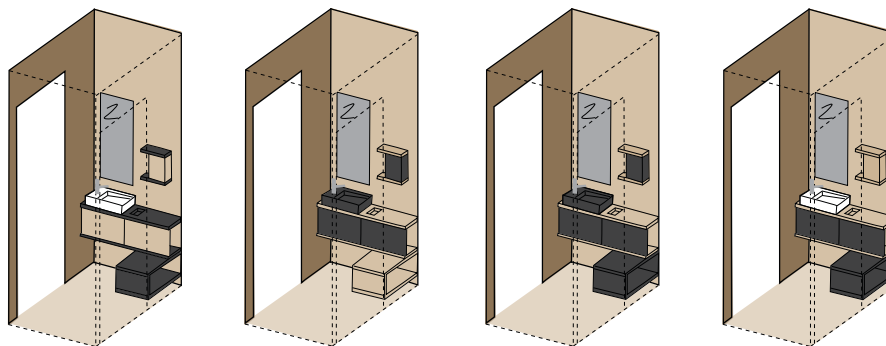
Pelkäsin, että vaaleiden sävyjen tai pelkän vaalean puun sävyn hyödyntäminen jäisi vaikutelmaltaan pliisuksi, eikä kontrasti eteisen ja projektio-tilan välillä olisi tarpeeksi selkeä ollakseen kokemuksellinen. Vaarana oli lisäksi saunamaisuus.

Mustan materiaalin vaikutus yleisilmeeseen oli kokeilemisen arvoinen ajatus, sillä mustalla sävyllä tilaan saisi dramatiikkaa, jota projektiohuone ei kykenisi tarjoamaan (projektorit eivät kykene toistamaan todellista mustaa). Lukuisien kokeilujen jälkeen miellyttävintä lopputulos oli kuitenkin pääasiassa vaalean puun sävyinen tila, sillä se oli rauhällisin ja vähiten painostava vaikutelmaltaan. Ainoastaan alakatto jäi mustaksi, jotta eteisessä vallitsisi projektiohuoneta intiimimpi tunnelma.



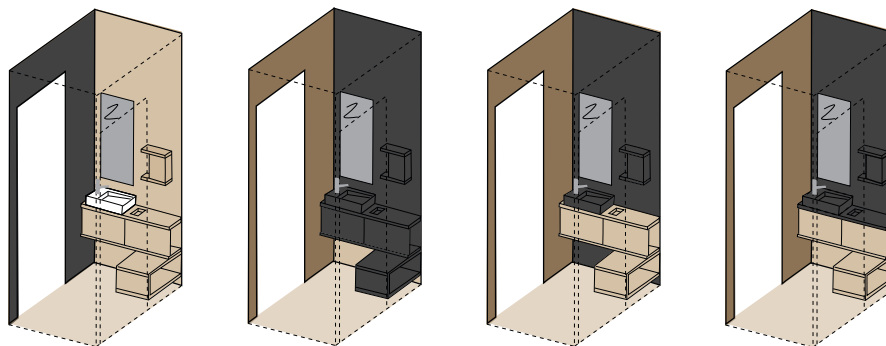
PUUN SÄVY PÄÄOSASSA

Kevyt ja japanivaikutteinen, mutta kontrasti puuttuu ja uhkana on saunamaisuus.



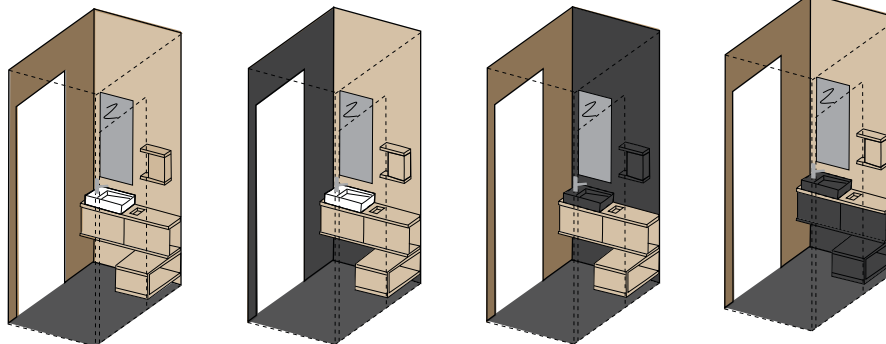
MUSTAT YKSITYISKOHDAT

Massoittelulla voidaan korostaa toimintoja, mutta lopputulos voi olla sekava eikä riittävän kontrastinen.



YLÄMUSTA

Dramaattinen, mutta mustat pinnat pienentävät tilaa, eikä vaalea lattia luo tarpeeksi keveyttä.



ALAMUSTA

Dramaattinen, osassa liian pimeä ja raskas, musta lattia kuluu eikä ole yhtä huollettava ja heijastava kuin puun sävyinen.

JATKOKEHITYS

Alunperin suunnittelin eteistilan sisältävän luonnonkuitisen maton, joka keräisi kengistä irtoavan lian ja kosteuden. Irtomatto suojaisi lattiapintaa ja olisi helppo puhdistaa, mutta riittävästi tilan visuaalisen ilmeen kanssa ja saattaisi seilata ympäriinsä. Kiinteästi asennettu matto taas voisi sopia ilmeeseen, mutta on hankalampi puhdistaa.

Pohdinnan tuloksena päätin jättää lattian puiseksi. Näin visuaalinen ilme ja konsepti pysyy ehjänä. Materiaali on edelleen luonnollinen, ikääntyy kauniisti ja voidaan tarvittaessa hioa ja käsitellä uudelleen.

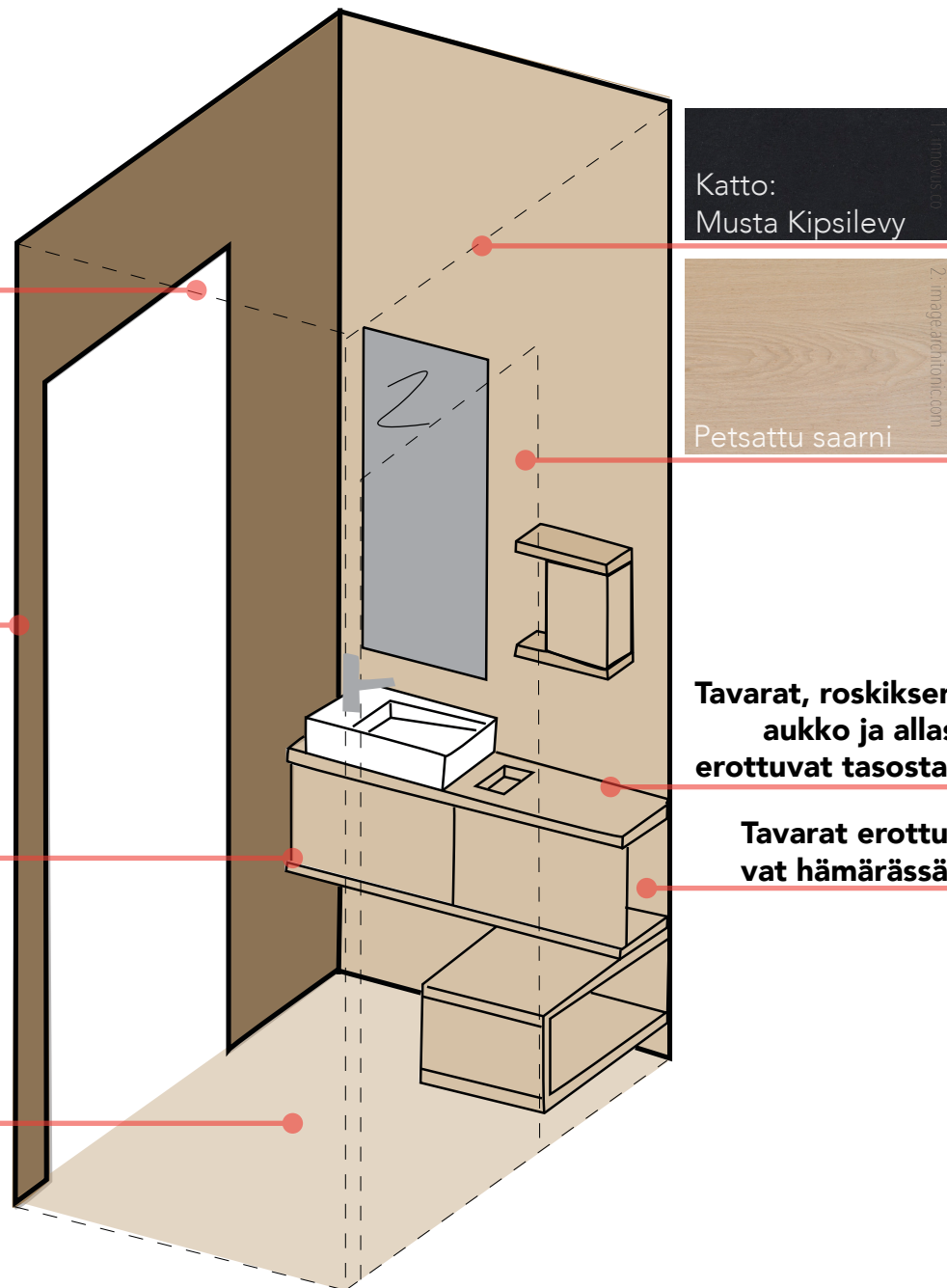
Eteisen pienen koon takia on hankala sijoittaa kenkien riisumis pistettä siten, ettei asiakas joudu kulkemaan sukkasillaan mahdollisesti märän lattian yli. Ongelma ei täysin ratkea vaikka eteisen lattiapintaa jatkaa eteisen ja projektio tilan väliseen kulkutilaan. Silloin oletetaan, että kaikki kykenevät riisumaan kenkensä seisaallaan. Tämä ongelma jäänee nykyisellä pohjalla osittain ratkaisematta.

Musta alakatto luo eteiseen raskaan ja intiimin vakutelman korostaen projektiohuoneen vaaleutta.

Projektio tilan sisäänkäynti erottuu vaaleasta puupinnasta.

Kalusteiden viilutus kulkee vaakatasossa.

Vaalea lattia heijastaa valoa ja on huollettava.

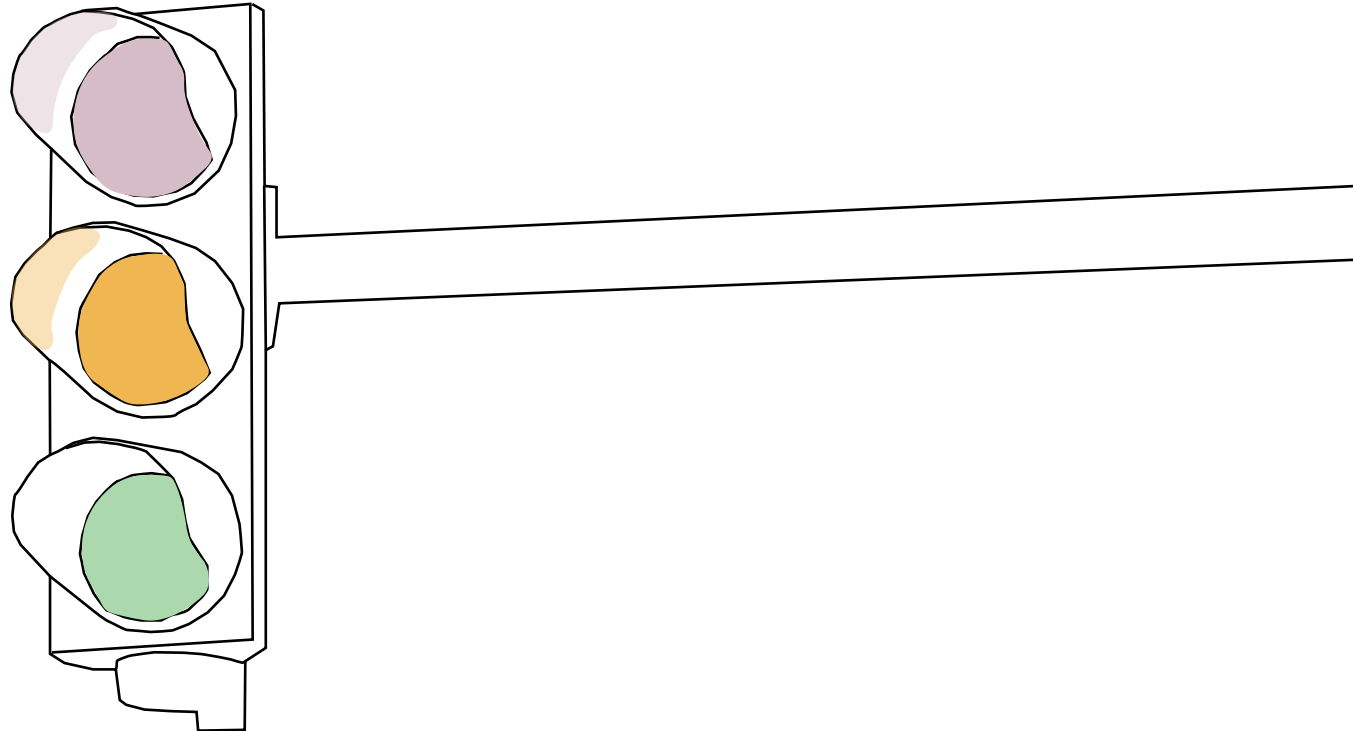


7 Valaistus

Valaistuksen rooli

Tunnelman luomisen kiistämätön kuningas on valaistus. Materiaali- ja värivalinnoilla kikkailun voi unohtaa jos valitsee rinnalle epäimatelevan valaistuksen. Yleisvalaistus, tunnelma-valaistus, keikkavalaistus, hätävalaistus, merkkivalot ja niin edelleen. Valoa hyödynnetään monenlaisiin tarpeisiin niin käytännön kuin taiteen näkökulmasta.

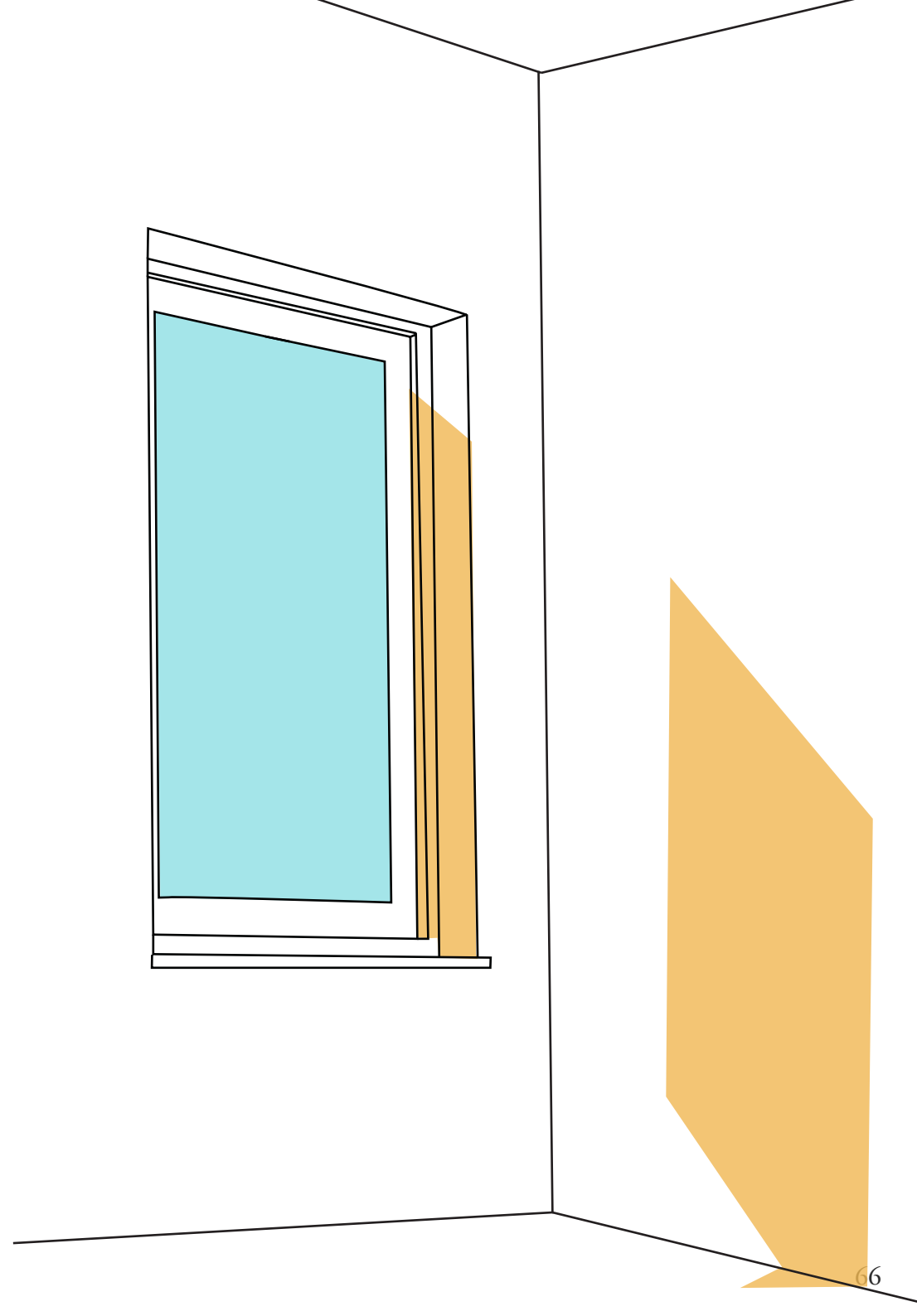
Mielen tilassa keinovalon rooli korostuu, sillä tilaan ei kulkeudu lainkaan luonnonvaloa. Valon tulee toimia tilan oppaana ja draaman rakentajana, jotta ylimääräisiltä ohjeistuksilta vältytään.

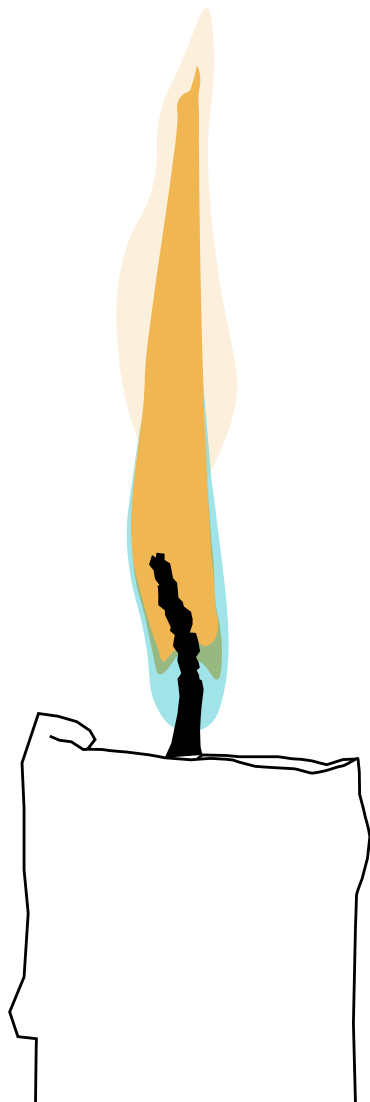


Yleisvalo

Jotta tilan huolto ja siivous onnistuu sujuvasti, on tilassa oltava tarvittaessa kytkettävä yleisvalo. Korjaus- ja siivoustoimenpiteiden sujuvoittamiseksi yleisvalon tulisi olla ainakin 500 luksia ja värilämpötilan vähintään 3000 kelviniä.

Mielenkiintoista olisi kokeilla, jos vielä kirkkaampi ja viilemmpi valaistus saisi aikaan vaikutelman luonnonvalosta. Lähemmäs tuhannen luksin ja yli 5000 kelvinin epäsuoraan heijastettu valo olisi selkeä kontrasti lämpimälle tunnelmavalaisukselle ja samalla viestittäisi, ettei tila ole sillä hetkellä projektiokäytössä.



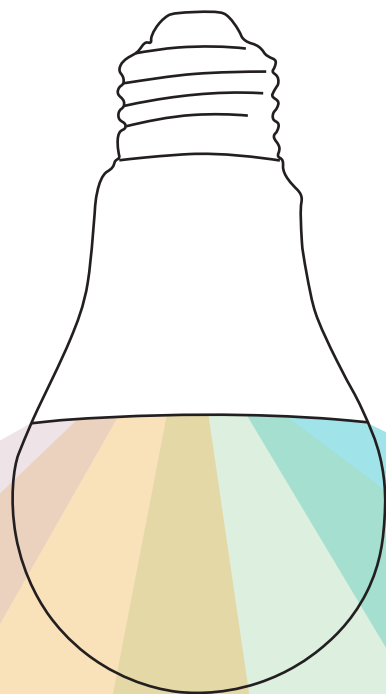


Draaman rakentaja

Yleisvalon lisäksi tila tarvitsee tunnelmavalaistuksen, joka siivittää käyttäjäkokemusta ja toimii käyttäjän oppaana. Käyttäjän astuessa sisään, tulisi tilan olla aikaisempaa ympäristöä selkeästi hämärämpi. Valaistuksen muutos on käyttökokemuksen ensimmäinen draamankaari, joka valmistaa todellista näytöstä varten.

Eteisen tulisi sisäänastumisen hetkellä olla alle 3000 kelvinin spoteilla tai LED-nauhoilla valaistu. Spottien avulla tarvittavat toiminnot erottuvat, ilman että vaikutelma on klininen,

Eteisessä oleilun ajan projektiokuva on oltava vain himmeästi valaistu, ettei valo tulvi häiritsemään eteisen käyttöä. Käyttäjän astuessa projektilaan, himmeä yleisvalon tekee tilaa voimakasvaloisille projektioille, jotka täyttävät tilan. Valojen on siis oltava himmennettäviä. Projektoiden rinnalla on mahdollista hyödyntää myös ohjattua LED-värialaistusta.



Valonlähteet

Valaisinvalinnoissa keskityn himmennettäviin LED-valonlähteisiin. Lisäksi perehdyn ohjelmitaviin LED-väri-
valoihin, sekä päivänvalolamppuihin ja/tai ledeihin, joiden CRI on +90. Kaikki valonlähteet pyritään integroi-
maan tilaan.

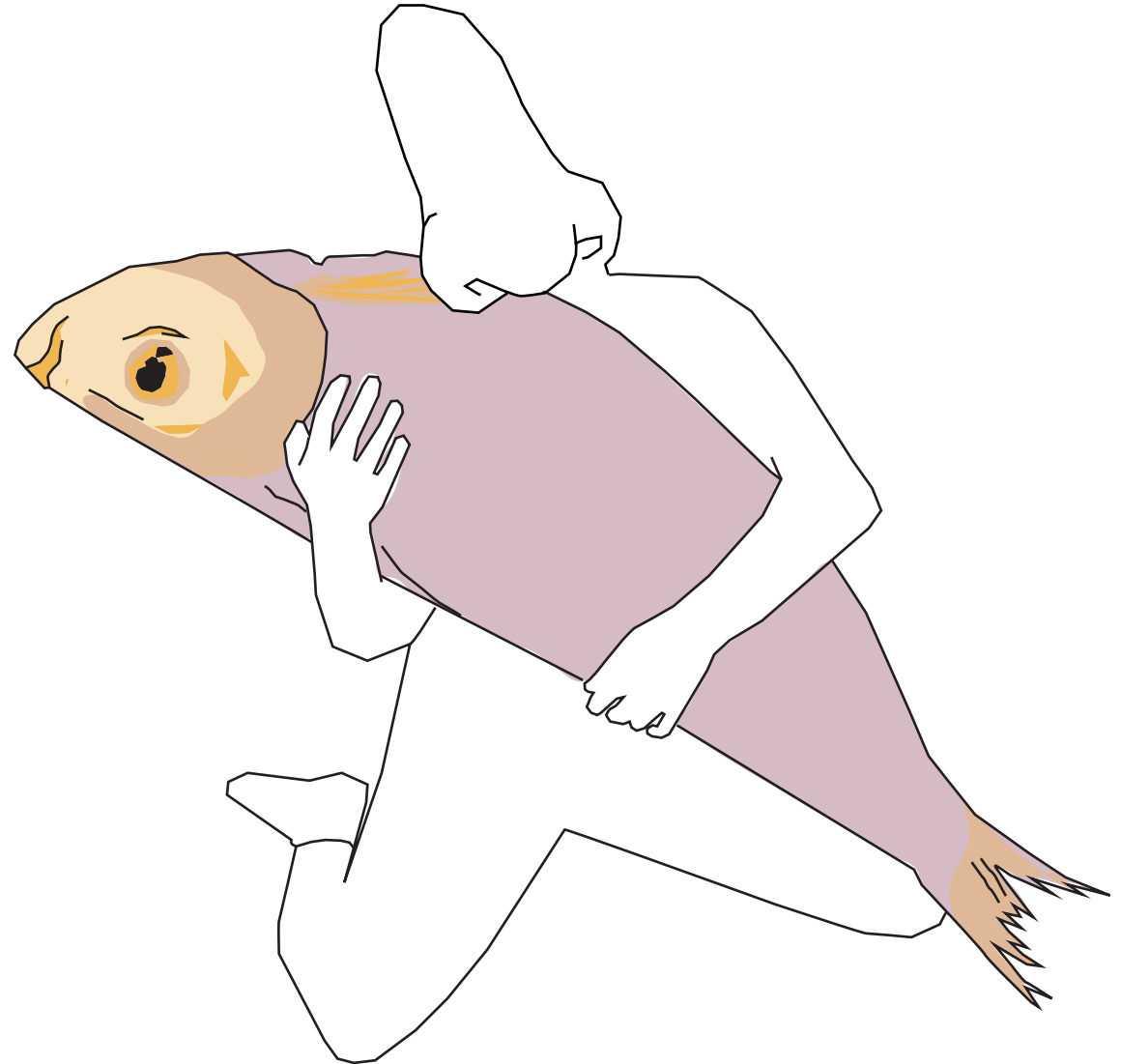
Projektoreissa tulen suosimaan halo-
geenilähdettä, sillä sen valoteho on
vielä nykymarkkinoilla huomattavasti
tehokkaampi kuin LED-versioissa.

8 Moniaistiset ominaisuudet

Tuoksujen symboliikka

Materiaalimaailmojen eroavaisuus eteisen ja projektiohuoneen välillä ei ole ainoastaan visuaalinen ja haptinen kikka. Myös materiaaleista irtoavat tuoksut ovat erilaisia. Käsitellyn puun ja keinoteikoisten materiaalien kemialliset ja kliiniset hajut ovat väistämättä osa aistielämystä.

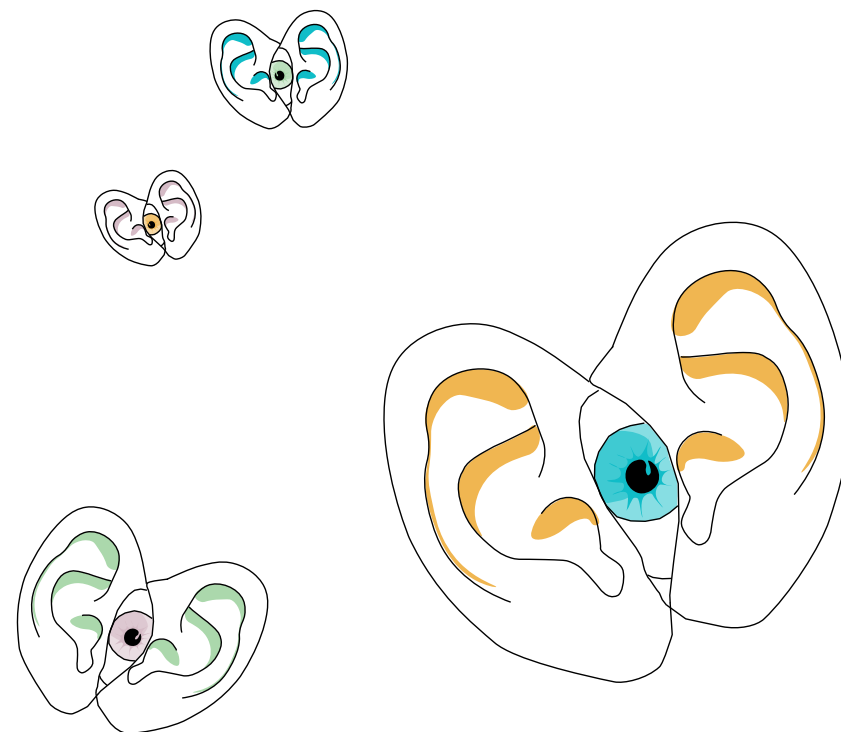
Moni tuskin kokee kliiniset hajut viehättävinä. Keinotekoisten materiaalien kemiallinen haju saattaa joistakin tuntua luotaantyöntävältä. Vastaava haju tulee vastaan jumppasaleissa tai sairaaloissa. Useamman käytön jälkeen hajun pistävyys kuitenkin hälvenee, sillä käyttäjä muodostaa siihen tiedostamattaan tunnesiteen. Kokemusten kautta hajusta tuleekin tuttu ja toivon mukaan turvallinen.

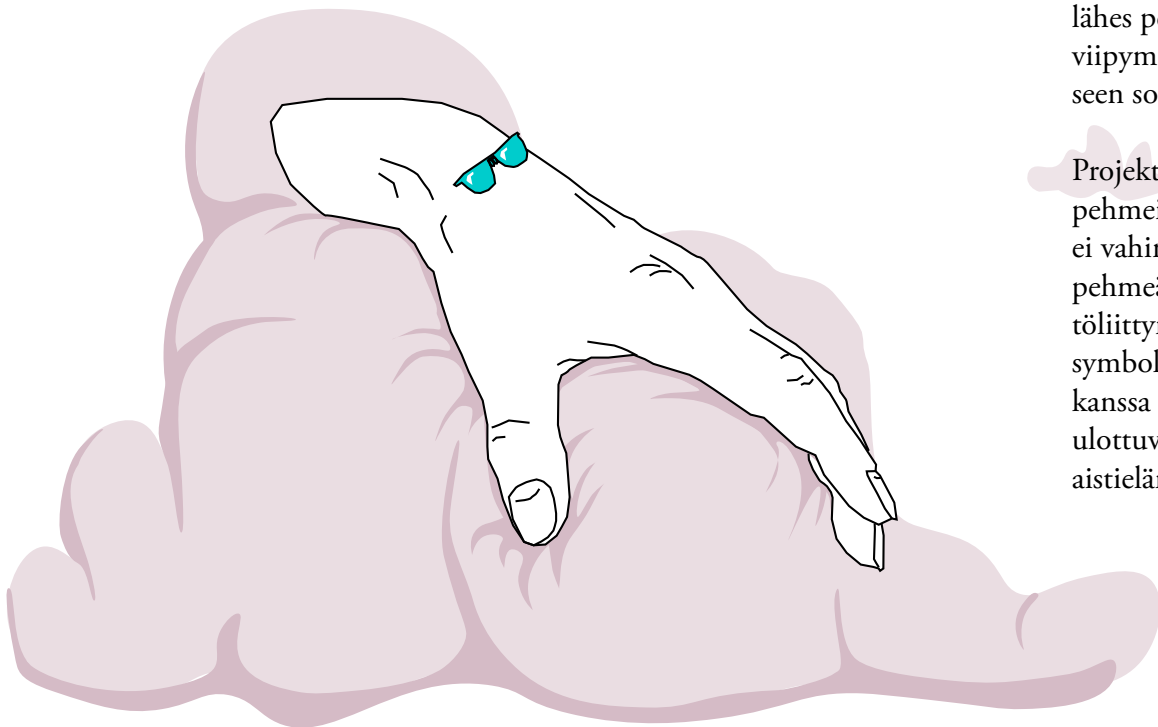


Auditiivinen ja visuaalinen

Materiaali- ja värivalinnat, valaistus, tilan muoto ja muotokieli sekä audio-visuaalinen materiaali, ovat osa tilan visuaalisia tekijöitä. Osa niistä, kuten projektiohuoneen pyöreä muoto, on perusteltu toiminnallisesta näkökulmasta. Pyöreä muoto mahdollistaa saumattomat projektiot. 360° projektion avulla voidaan heijastaa äärettömyyttä paremmin, kuin kulmikkaassa tilassa. Toisinsanoen tilan muoto pyrkii optimoimaan projektoiden visuaalisen toimivuuden ja vaikuttavuuden.

Muoto ja visuaalinen sisältö yhdistyvät auditiivisen maailman käyttöliittymäksi. Liikkumalla tilassa ja koskemalla pintoja käyttäjä vaikuttaa niin auditiiviseen kuin visuaaliseen sisältöön. Tapahtumaa voisi verrata videopeliin, jossa taustamusiikin lisäksi pelireaktiot ja toiminta päästävät ääniä.



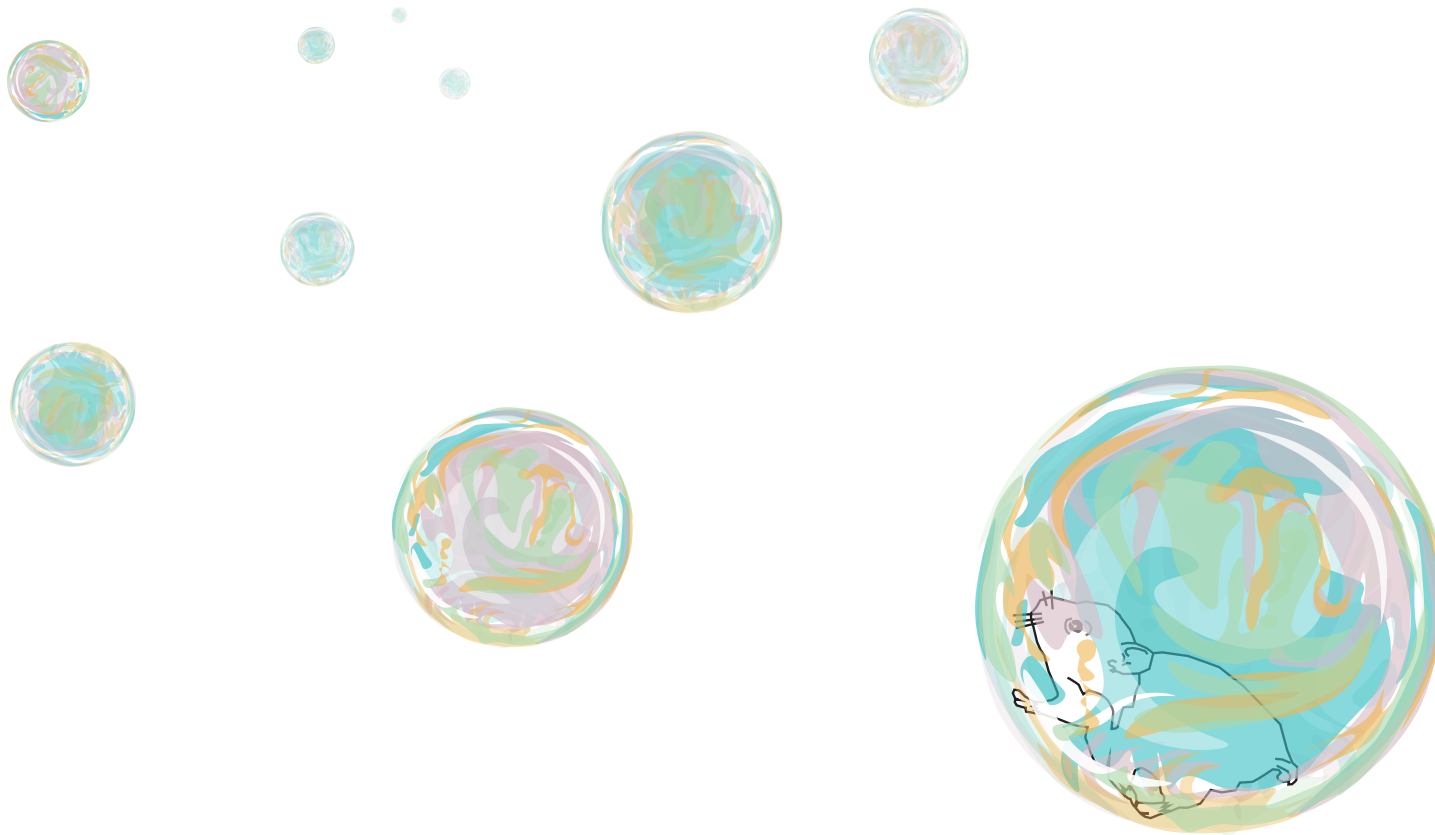


Haptinen käyttöliittymä

Jotta visuaalista käyttöliittymää olisi turvallista käyttää, on huomioitava tilan haptiset ominaisuudet.

Eteisen haptisuus perustuu jälleen kerran puumateriaalin luonnolliselle jalat maassa -tunteelle. Kalusteet ovat yksinkertaisia, kovia ja kulmikkaita, lähes persoonattomia. Ne eivät kutsu viipymään, mutta tarjoavat tilanteeseen sopivan turvan.

Projektiohuoneen pinnat ovat taas pehmeitä ja joustavia, jotta käyttäjä ei vahingoita itseään. Samaan aikaan pehmeä materiaali vahvistaa käyttöliittymän moniaistisuutta ja tilan symboliikkaa. Interaktio materiaalin kanssa lisää kokemukseen haptisen ulottuvuuden, joka yhdistyy muihin aistielämyksiin.



Moniaistista symboliikkaa

Tavoitteeni ei ole luoda keinotekoista luontotilaa aistiergonomian avulla. Sen sijaan pyrin hyödyntämään keinotekoista jotta voimme ilmaista omaa luontoamme epäluonnollisessa ympäristössä.

Mielen tilan moniaistisuus symboloi kaupunkikulttuuria, joka on irtautunut ympäristöstä. Tilan luonnonmateriaalit esiintyvät suorina kulmikkaina pintoina tai rakenteellisina osina. Sulkeudumme keinotekoiseen maailmaan, jotta voimme unohtaa muun ja keskittyä itseemme. Eristäydymme ollaksemme vapaita.

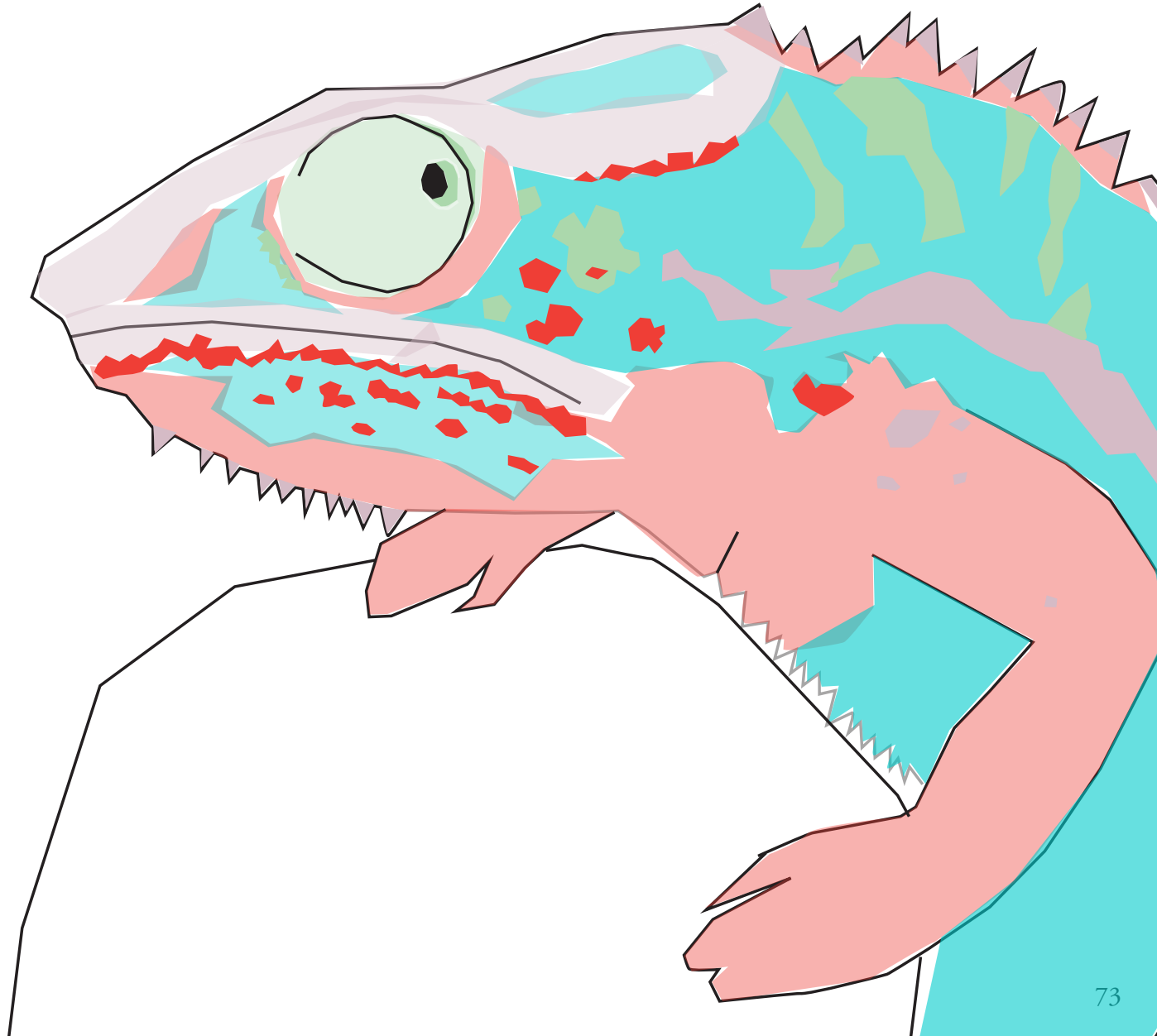
Mielen tila ei pyri täydelliseen aistiergonomiaan, sillä se ei ole tässä tilassa tarkoituksenmukaista.

9 Muunneltavuus

Tilan muunneltavuus on fyysisten tekijöiden kannalta melko pientä. Tekniikan ja eteisen kaluston voi uusida, jos niistä aika jättää, mutta projektiohuoneen muoto ja rakenne ovat pysyviä.

Joitain osia, kuten projektiopinta, pehmusteet ja projektorin lamput, on uusittava kulutuksen myötä. Tämä on huomioitava rakennesuunnittelussa.

Tilaa monistettaessa eteisen ilmeen voi suunnitella toisin, kunhan toiminnot säilyvät tai niiden puuttuminen on perusteltua. Myös projektiohuoneen muoto ja koko voi vaihdella, jos uudelle ratkaisulle on järkevät perusteet ja kokonaisuus toimii.

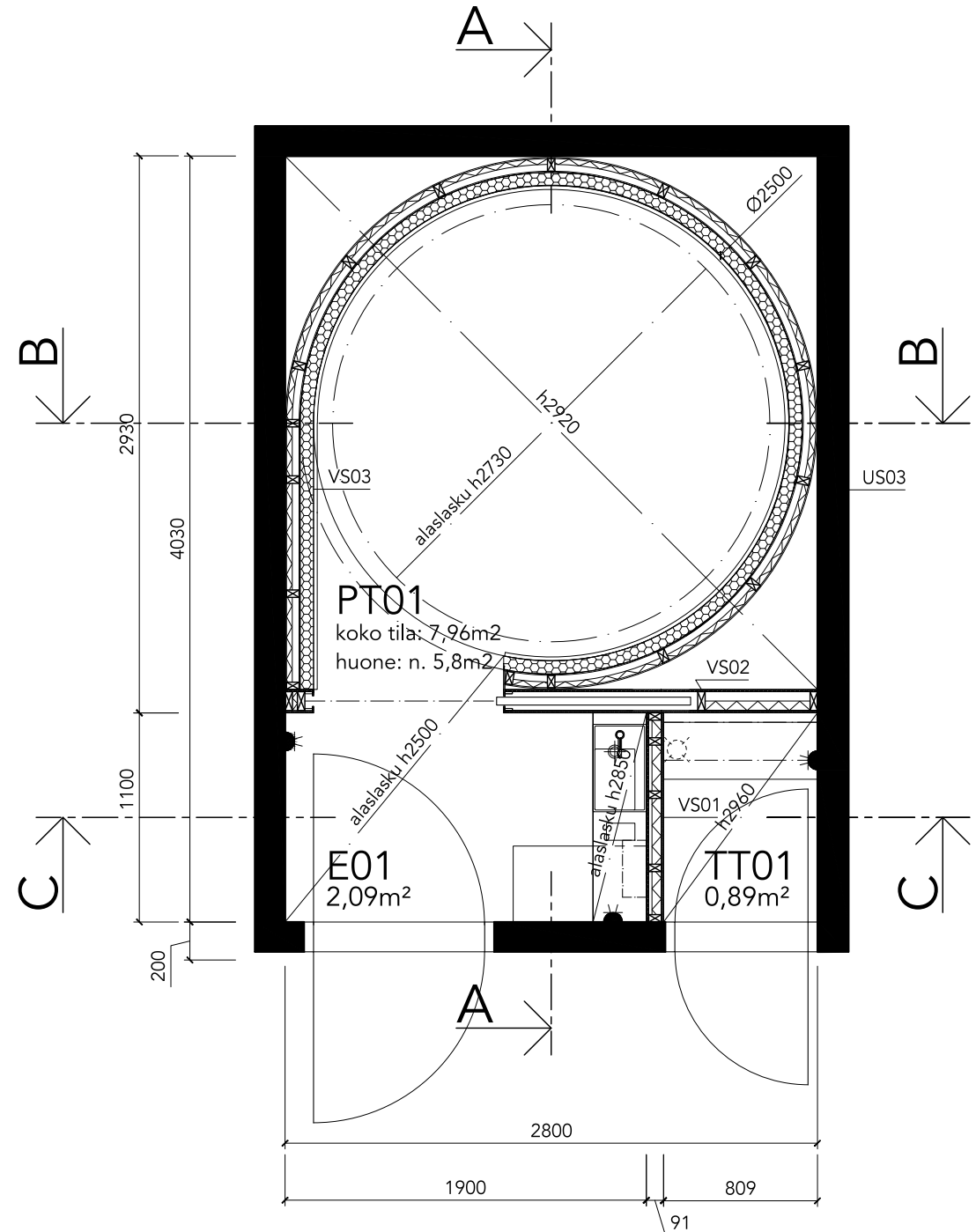


SAAVUTETTAVA TILA STRESSISTÄ PALAUTUMISEEN

1 Tilasuunnitelma

Think inside the box. Mielen tila on kaupunkilaisille staattisen työn tekijöille suunnattu tila stressistä palautumiseen. Tila hyödyntää sensoreiden avulla vuorovaikuttavaa audiovisuaalista sisältöä palautumiskeinojen toteuttamiseen.

Mielen tila kattaa noin 11,3 m². Tilakonseptiin kuuluu eteinen, projektiotila ja tekninen tila. Tilakokonaisuus on joko integroitu olemassa olevan rakennuksen rakenteisiin tai sijoitettu erilliseksi rakennelmäksi.



3 Materiaalikaartta

PT01 KP01

Konto turve
akustiikkalevy.
NCS S-0300 N

ifcover.com

PT01 KP03

NCS S 0300-N
Puolihimmeä.

PT01 seinät

BARRISOL
Blanc extramat 01050

PT01 lattia

Pulastic Pro 180 Comfort
tai vastaava.
Mahdollisimman valkea.

www.urheilulattiat.indoors.com

E01 KP02

NCS S 8500-N
Himmeä.

E01 Seinät

Saarniviilu.
Öljypetsattu.
Osmo Color 3501
valkoinen, kevyt.

image.architect.com

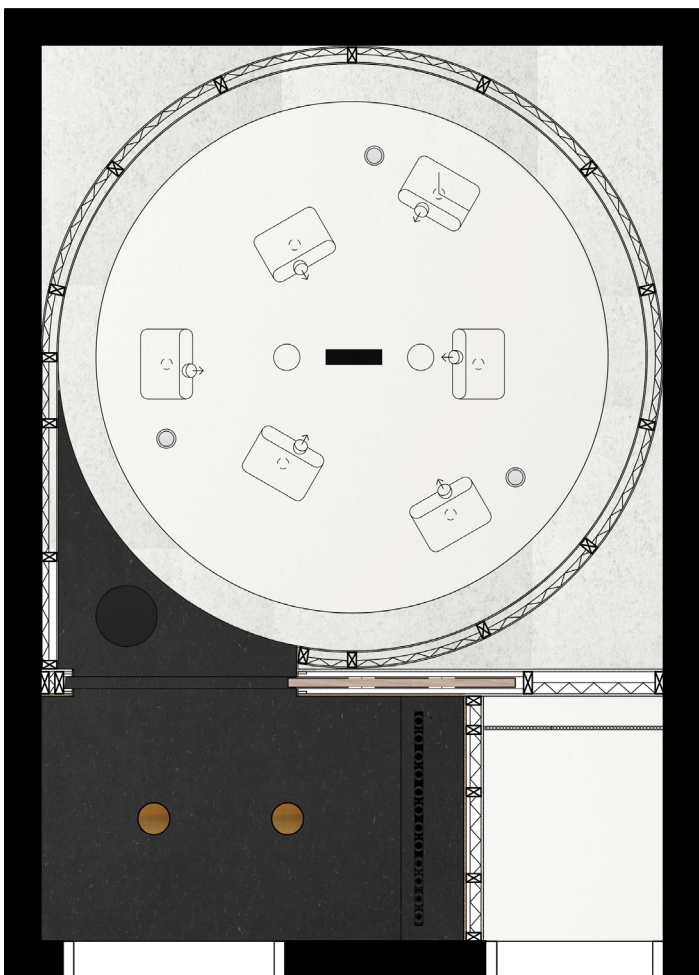
E01 Lattia

Harjattu saarnilauta.
Öljypetsattu.
Osmo Color 3501
valkoinen, kevyt.

image.architect.com

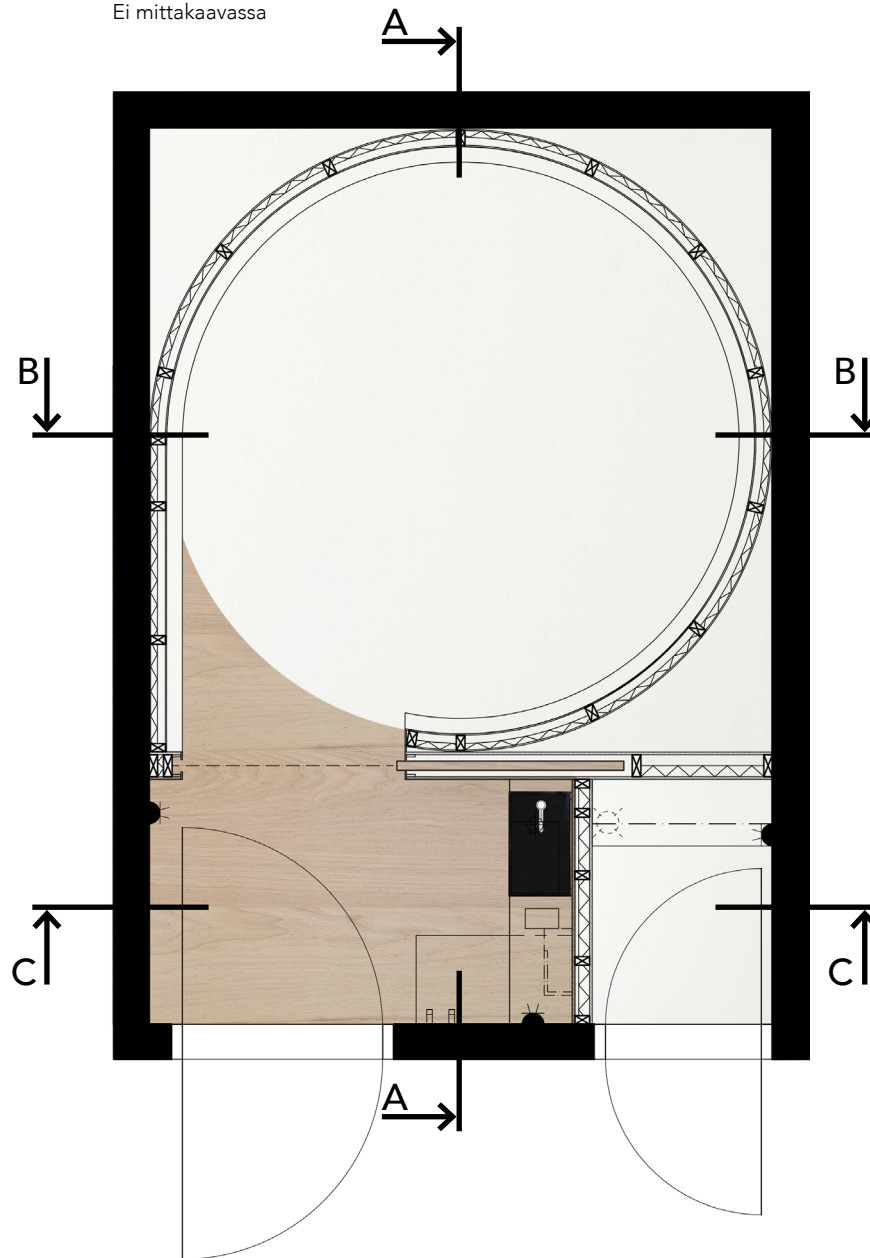
KATTO

Ei mittakaavassa



KALUSTEPOHJA

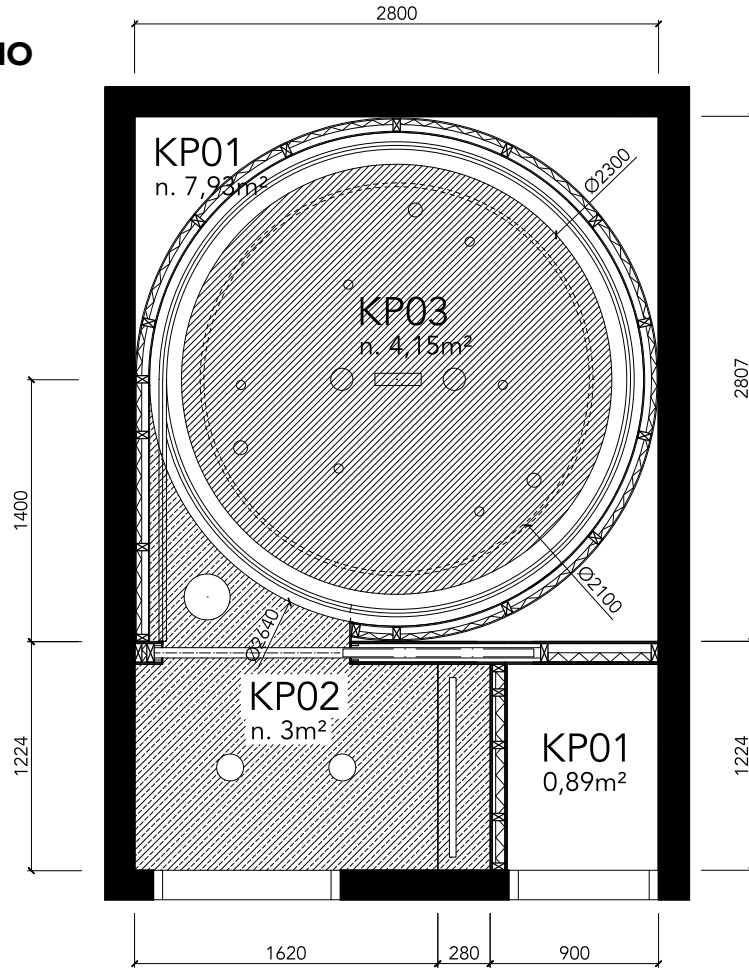
Ei mittakaavassa



MATERIAALIT POHJASSA

KATTOKAAVIO

Ei mittakaavassa



KP01

Akustoiva alakatto, koko PT01 alue.
Kipsilevy + tasoite 18mm + 40mm Konto akustiikkalevy.
Maalattu. Sävy: NCS: S 0300-N, himmeä.

KP02

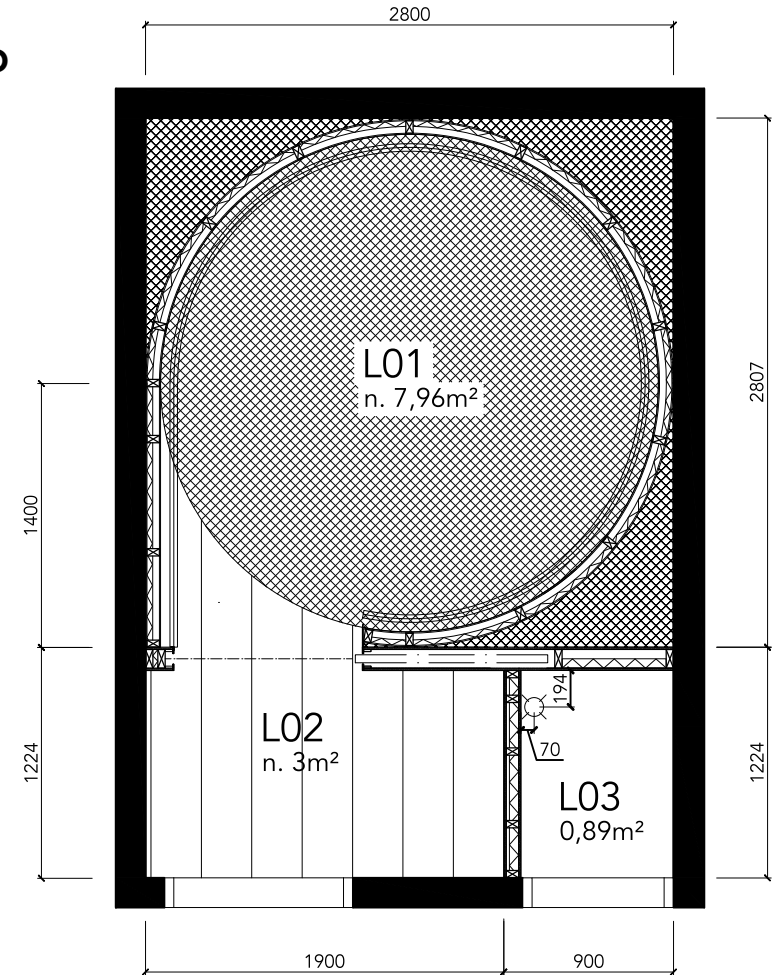
Alaslasku. 12mm kipsilevy.
Maalattu. Sävy: NCS: S 8500-N, himmeä.
Valaisimet ja liukuoven kisko upotettu alakattoon.

KP03

Alaslasku. Teräshekikorunko, akustinen levytys & tasoite.
Maalattu. Sävy: NCS: S 0300-N, himmeä.
Tekniikkaa integroitu.

LATTIACAAVIO

Ei mittakaavassa



L01

Pulastic Pro 180 Comfort. Urheilulattiat -indoors Oy.
Rakennekorkeus 18mm.
Väri: Valkoinen. Painetunnistimet integroitu lattiaan.

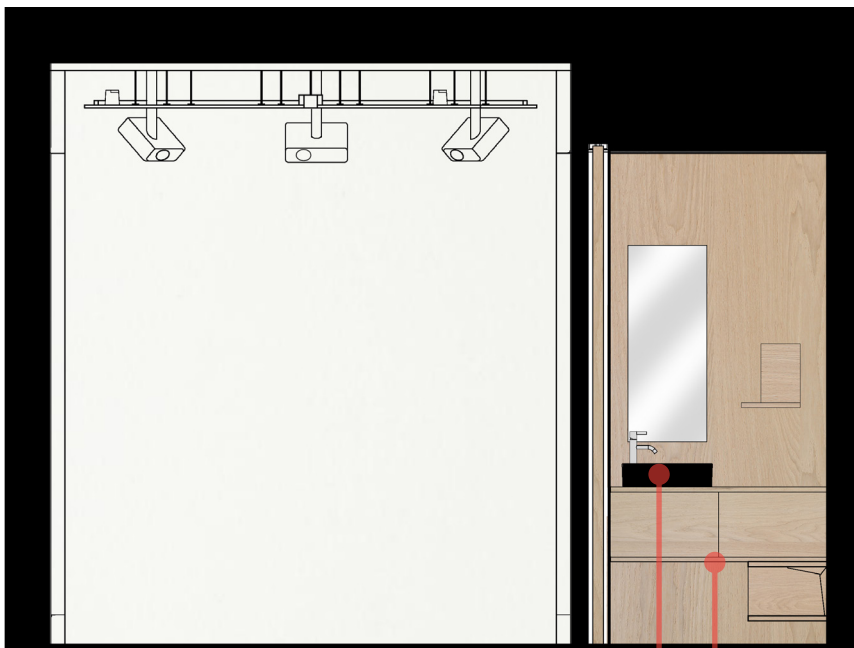
L02

Lautalattia, pitkäsauvainen saarniviilu.
Harjattu. Öljypetsattu Osmo Color värillinen öljypetsi.
Sävy: 3501 valkoinen kevyt.

L03

Epoksilattia.
Sävy: Vaalean harmaa.

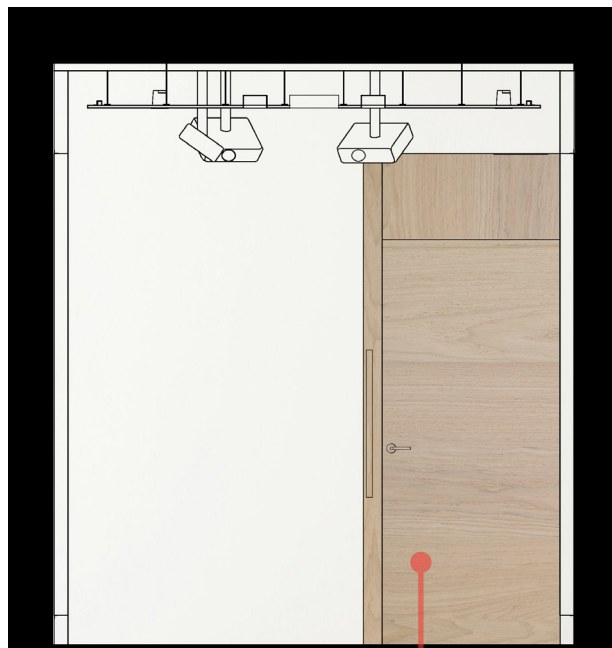
MATERIAALIT LEIKKAUKSISSA



A - A

Ei mittakaavassa

**Musta allas
korostaa
peseytymistä.**



B - B

Ei mittakaavassa

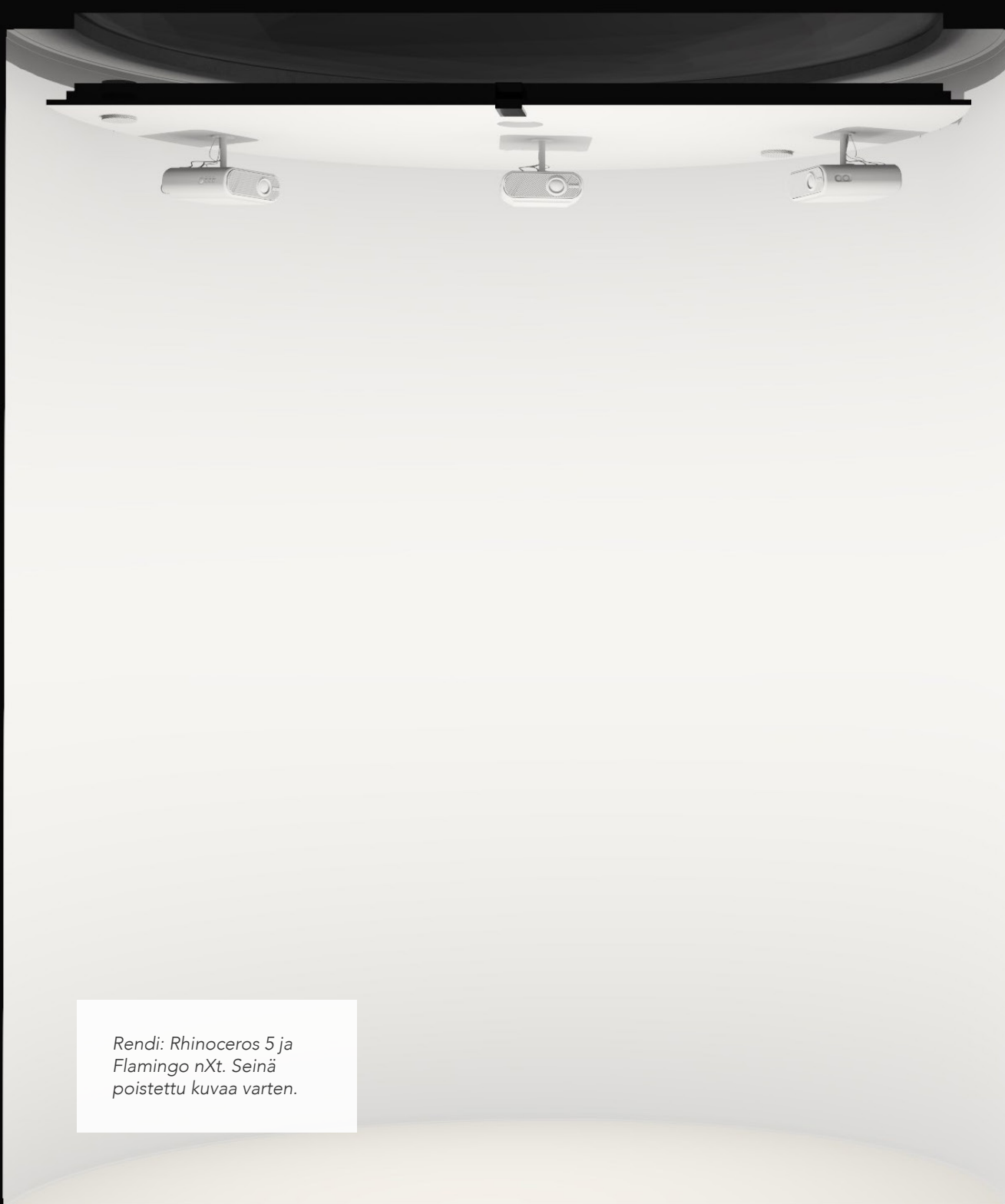
**Seinissä syyn
suunta vertikaali,
kalusteissa
horisontaali.**



C - C

Ei mittakaavassa

**Ovien syyn
suunta jälleen
horisontaali, kuten
kalusteissa.**



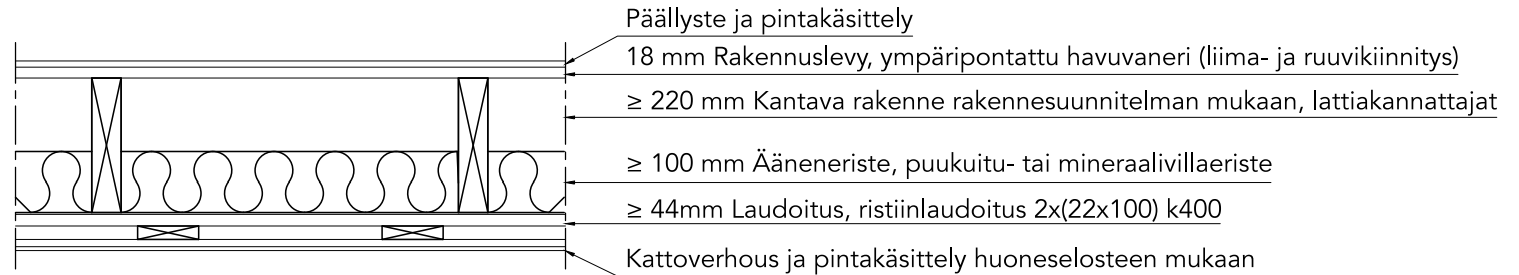
*Rendi: Rhinoceros 5 ja
Flamingo nXt. Seinä
poistettu kuvaa varten.*



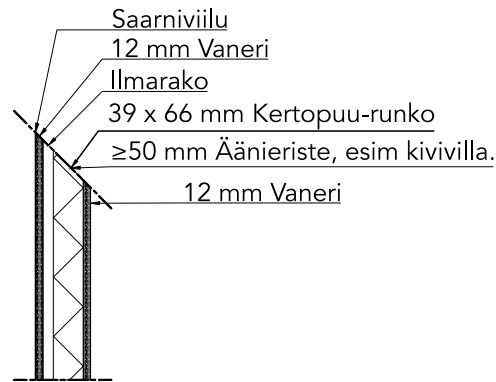
4 Kiinteät ratkaisut ja elementit

Opinnäytetyöni kiinteät ratkaisut juontavat niin tilan tavoitteista kuin rajoitteista. Koska suunnitelmani on konseptitasoinen, eikä sijoitu olemassa olevaan rakennukseen, olen ottanut tiettyjä vapauksia esimerkiksi ilmanvaihdon ja viemäroinnin suhteen. Toisin sanoen nämä elementit on jätetty suunnitelmien ulkopuolelle ja niiden sijoittelu tulisi ratkaista jos suunnitelmaa lähdetään toteuttamaan.

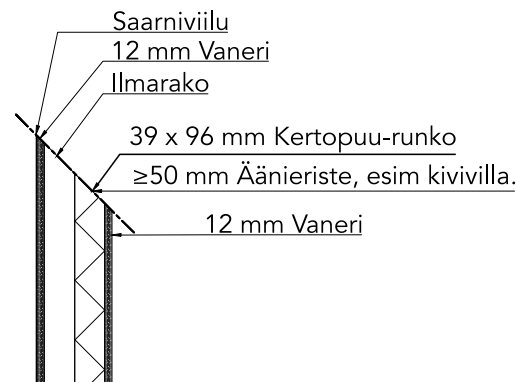
Seinien rakenteet ovat yhdistelmä RT-kortistosta löytyneitä väliseinä- ja välipohjarakenteita sekä rakenteisiin perehtyneempien tahojen kanssa kehitettyjä ratkaisuja. Ulkoseinä-rakenteita ja yläpohjia ei suunnitelmasta löydy, sillä tilan ajatellaan sijoittuvan sisätiloihin.



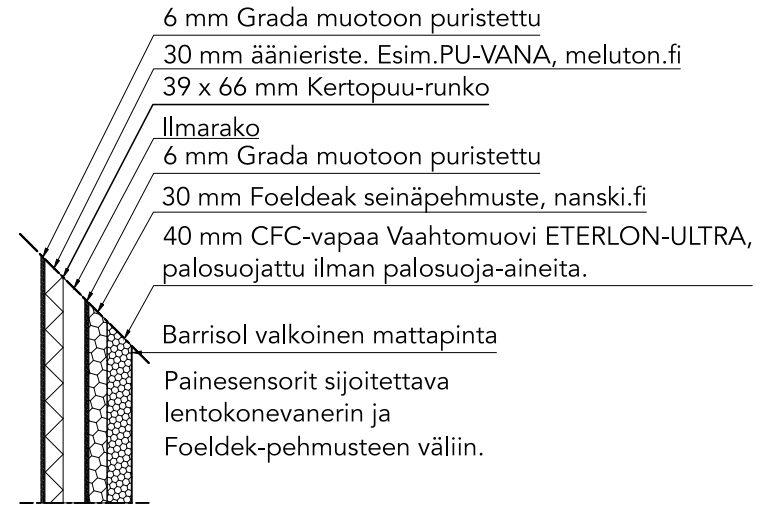
VP01



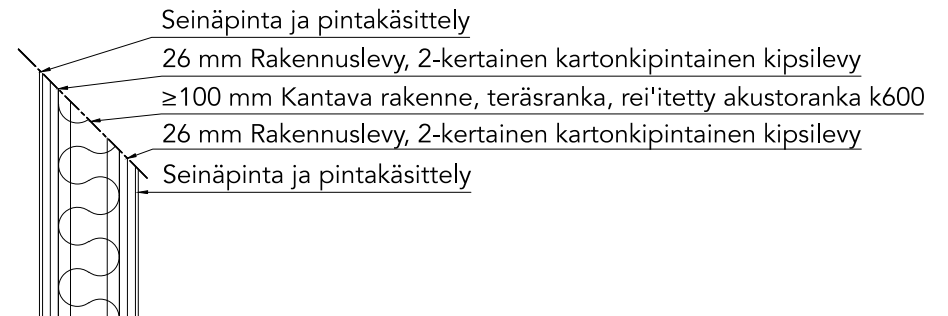
VS01



VS02



VS03

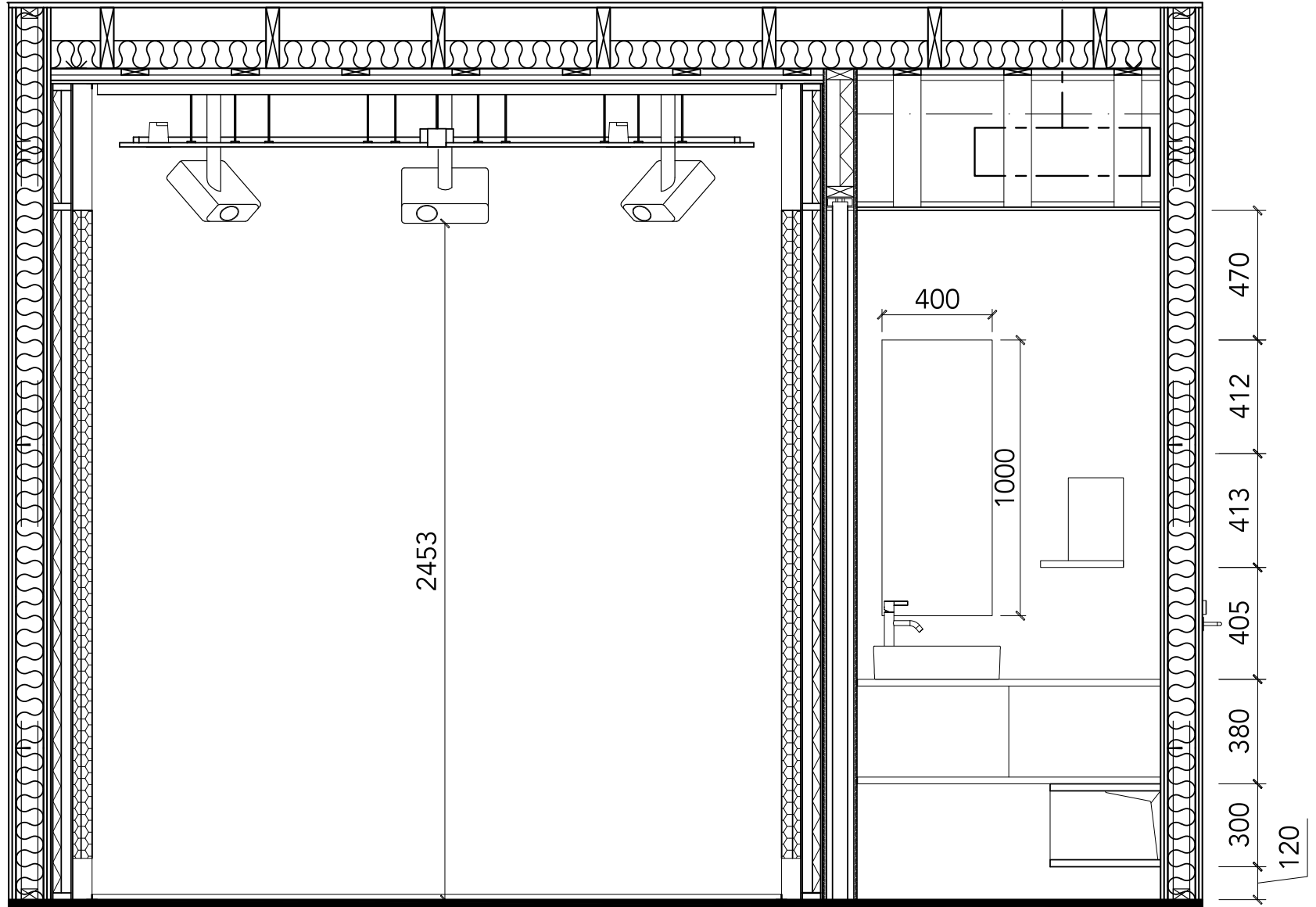


US01

LEIKKAUS A

Ei mittakaavassa

Mahdollinen
ilmanvaihdon ja
johtojen läpiviennin
sijoituspaikka.





Asiakaskäynnistä oikealla sijaitsee tavaroiden säilytys, joka on osa pienen eteistilan kalustusta. Eteistilasta löytyy säilytystilan lisäksi tason päälle laskettu käsienvesuallas, peili, paperiteline, roskakori ja penkki. Kalusteet on sijoitettu käyttäjäpolun kannalta toimivaan järjestykseen.



*Eteinen käyttäjävalaistuksessa.
Rendi: Rhinoceros 5 ja Flamingo nXt.
Pääsisäänkäynnin seinä poistettua kuvaa varten.*



Kapeamman käynnin omaava tekninen tila pitää sisällään av-laitteiden vuorovaikutuksen mahdollistavan tekniikan sekä ylimääräiset johdot. Myös ilmanvaihto kulkee teknisen tilan kautta.



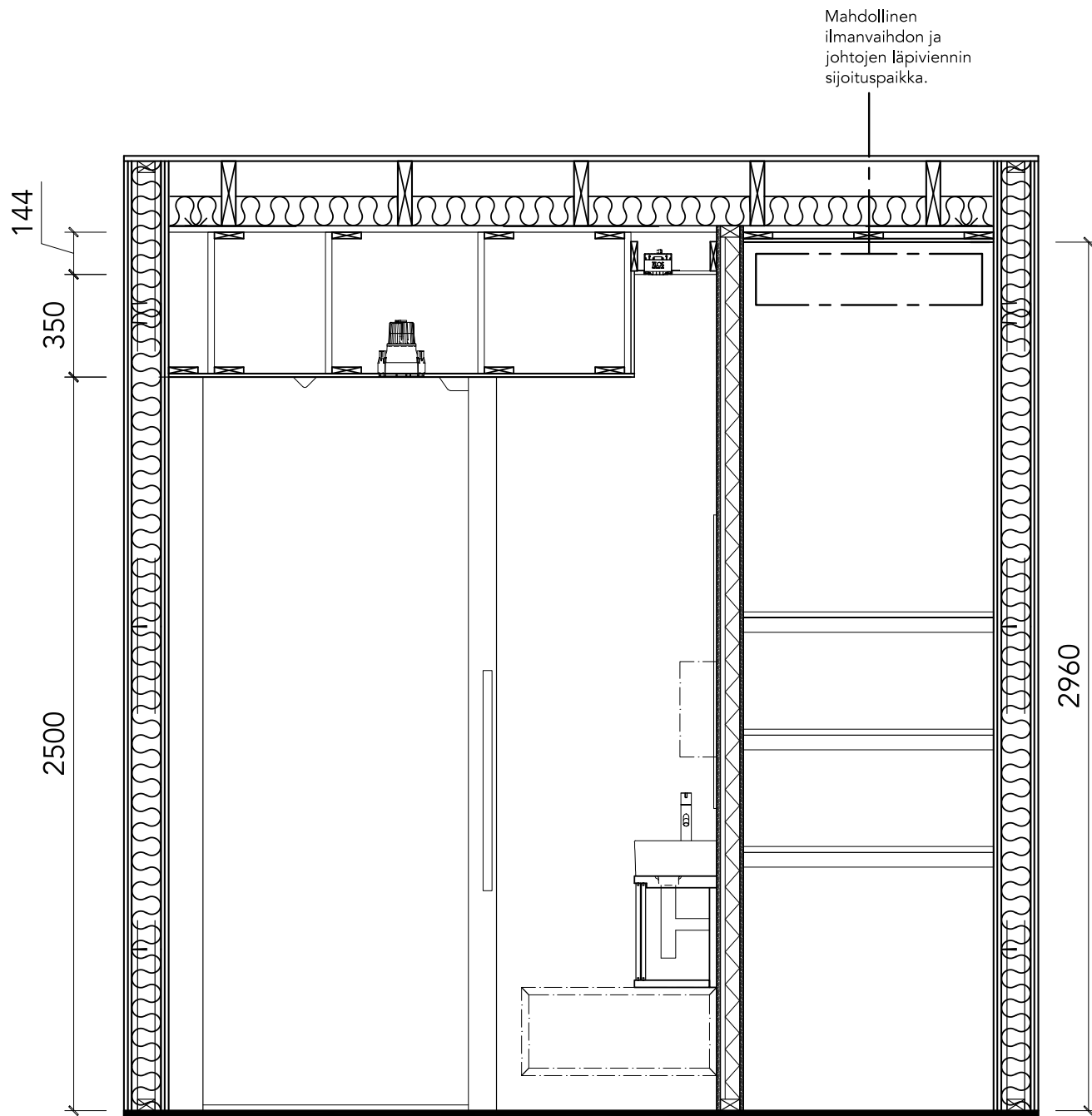
*Eteinen ja tekninen tila huoltovalaistuksessa.
Rendi: Rhinoceros 5 ja Flamingo nXt.
Pääsisäänkäynnin seinä poistettua kuvaa varten.*

LEIKKAUS C

Ei mittakaavassa

Tilan linjat ovat pääasiassa suoria tai kaarevia. Tilasta ei löydy kaksoikaarevia linjoja, sillä jo yhteen suuntaan kaartuvien tai pyöreiden muotojen toteuttaminen on kallista.

Tilakokonaisuus sisältää yhteensä viisi ovea. Asiakaskäynti toimii sähköisellä lukituksella, jonka voi avata älypuhelimella, mutta tekniseen tilaan on kuljettava huoltoavaimella. Pääsisäänkäynneissä päädyin tuplaoviin, koska ne eristävät ääntä yksittäisiä ovia paremmin. Lisäksi eteisen ja projektio tilan välistä löytyy liukuovi, joka vahvistaa yksityisyyden tunnetta. Sulkemalla liukuoven käyttäjä sulkee myös ulkopuolisen maailman ärsykkeet pois mielestään.





Eteisen ja projektiotilan välin erottaa liukuovi ja lyhyt siirtymä, joka rajautuu projektiympyrään. Lähes kauttaaltaan valkoisen projektiotilan seiniin ja lattiaan on integroitu painesensoreita, jotka tunnistavat käyttäjän liikkeet ja niiden voiman.



*Materiaalinvaihdos tuo uloskäynnin esiin pimeässä ja on helppo löytää hätätilanteessa.
Rendi: Rhinoceros 5 ja Flamingo nXt.*



Alaslaskuihin on integroitu kolme kaijutinta, yksi bassokaijutin ja interaktiivisille ominaisuuksille olennainen kinect -laite. Kuusi valkoista projektoria on ripustettu alaslaskun alapuolelle huollon ja säätöjen helpottamiseksi.

Kaijutinten, sensoreiden ja projektoreiden asettelu pyrkii mahdollistamaan interaktiiviset 360° projisoinnit surround sound -ominaisuudella.



*Liukuovi tuo lisää yksityisyyttä.
Rendi: Rhinoceros 5 ja Flamingo nXt.*

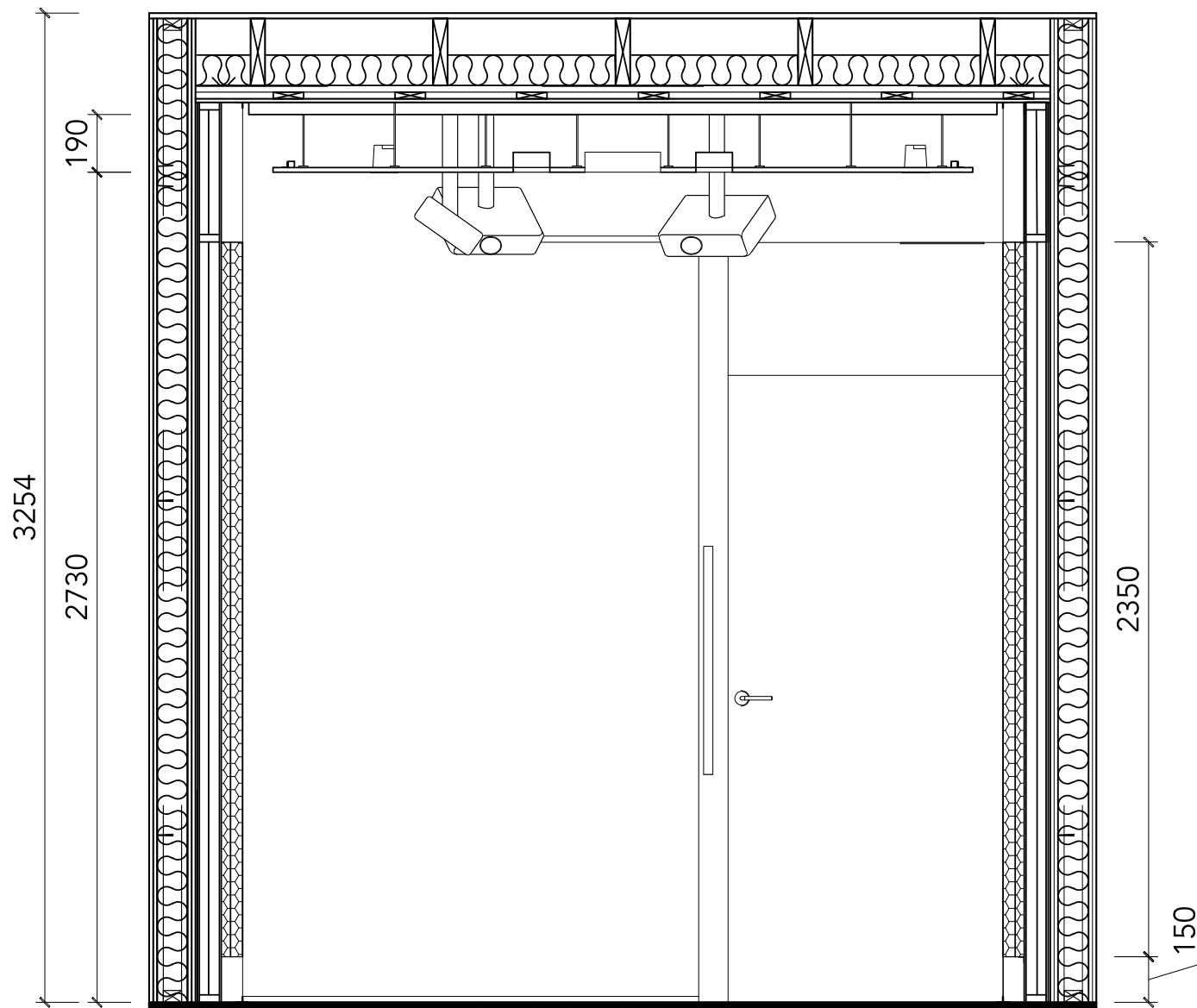
LEIKKAUS B

Ei mittakaavassa

Tilasta on pyritty riisumaan kaikki ylimääräinen, jotta jäljelle jäävät elementit toimisivat yksiselitteisesti ja toistaisivat visuaalisia tavoitteita.

Tilassa on useita vaihtelevan korkuisia alakattoja. Eteisen alakattolinja jatkuu projektiohuoneen puolelle ja päättyy projektioympyrään. Sama toistuu eteisen lattiamateriaalissa. Projektioympyrän rajaaminen materiaalinvaihdoksella sekä korkeuserolla viestii toiminnan muutoksesta. Eteisessä alakatto nousee tason yläpuolella, jotta yläpuolella oleva valaisin jää piiloon ja tasolla sijaitsevat toiminnot korostuvat.

Projektiohuoneen laskettu katto piilottaa tekniikan ja mahdollistaa epäsuoran valaistuksen. Pyöreä levy on irti seinistä, jotta valo pääsee heijastumaan barrisolin kautta muuhun tilaan. Projektorit jäävät lasketun katon alle, jotta niiden säätäminen onnistuu mahdollisimman pienellä vaivalla.



5 Kalusteet ja valaistus

Tilan kalusteet ja valaistus on valikoitu ja suunniteltu visuaalisten tavoitteiden, huollettavuuden ja käytännöllisyyden perusteella.

Kalusteet ovat kaikki kiinteitä ja tekniikka sekä valaistus integroitu rakenteisiin, lukuunottamatta projektoreita. Kalusteiden linjat ovat pääasiassa suoria, jotta niiden valmistuskynnys on matala ja siivous sekä korjaaminen helppoa.



Eteisen kalusteet ovat irti lattiasta helpottaakseen siivousta. Avoin käsipaperiteline nopeuttaa täyttöö ja estää papereiden leviämisen. Tason liukuovikaappiin voi roskakorin lisäksi säilöä ylimääräiset roskapussit ja käsipaperit.

Rendi: Rhinoceros 5 ja Flamingo nXt.

Eteisen musta Kartell allas nousee esiin niin erikoisen värinsä takia. Erottuminen muusta eteisestä on pesualtaalle tärkeää, sillä se kannustaa käyttäjiä hygienisyyteen tilassa, jossa kosketaminen on osa kokemusta. Altaan kulmikkuus ja sijoittaminen tason päälle voivat hankaloittaa siivoustoimenpiteitä, mutta ratkaisu on visuaalisten tavoitteiden kannalta mielekkäämpi kuin upotettu vaihtoehto ja mahdollistaa matalamman tason.

Altaan hanassa on vipusäätö, sillä vaikka automaattisesti toimiva hana olisi ollut hygienisempi vaihtoehto, on sellaisen hanan vedenpaineeseen ja lämpötilaan hankalampi vaikuttaa. Automaattinen hana saattaa ärsyttää käyttäjää jos se takkuilee tai toimii odottamattomasti ja on siten ristiriitainen ratkaisu tilassa, joka keskittyy palautumiseen.



*Laadukkaat kalusteet ja materiaalit antavat eteiselle arvokkuutta.
Rendi Rhinoceros 5 ja Flamingo nXt.*



ETEISEN KALUSTEET



yliving.com

A01

Kartell by Laufen
815335
Pieni lavuaari, asymmetrinen.
Hanareikä vasemmalla.

020 Black glossy
SaphirKeramik

YHT: 1KPL

Laattapiste



nordics.laufen.com

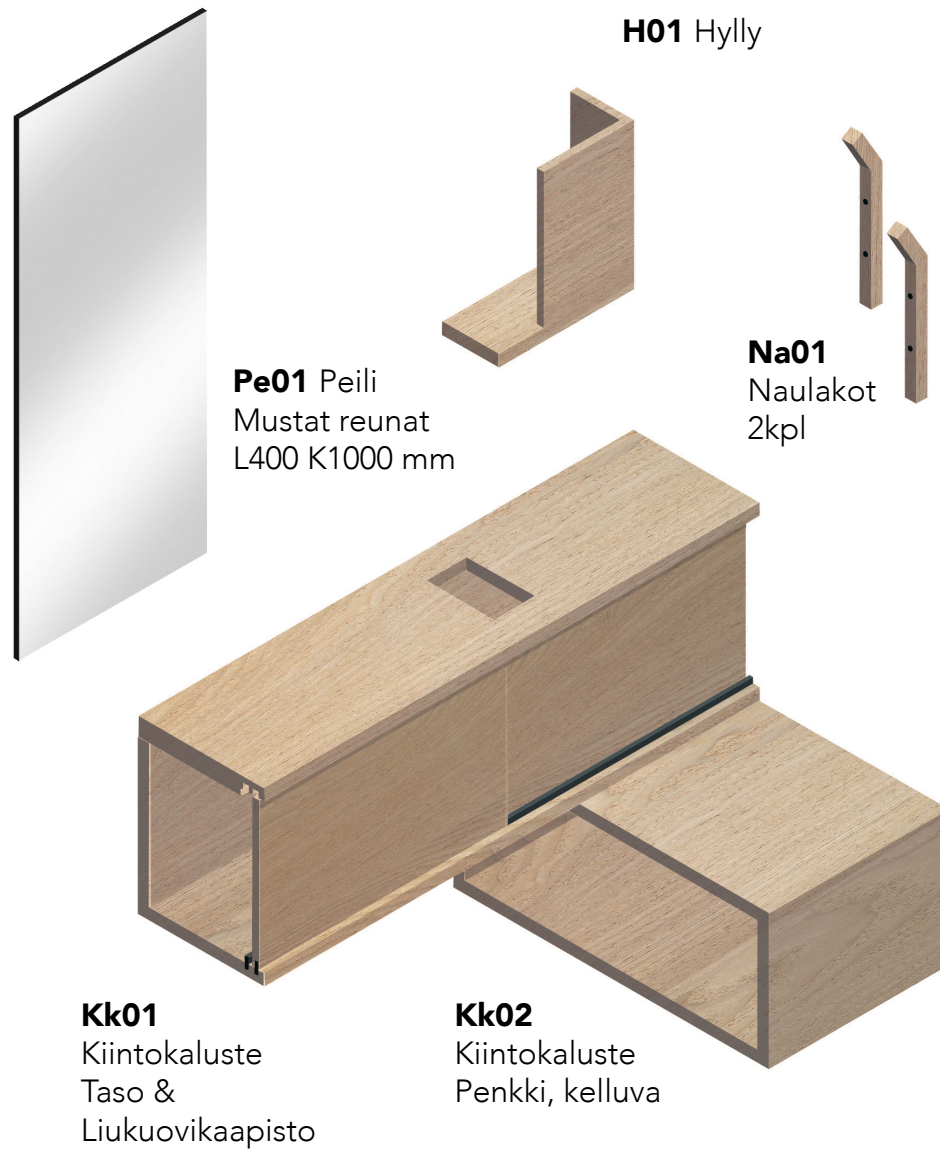
Ha01

Kartell by Laufen
3113310041001
Hana, 115 mm, kiinteä

Kromi

YHT: 1KPL

Laattapiste



H01 Hylly

Pe01 Peili
Mustat reunat
L400 K1000 mm

Na01
Naulakot
2kpl

Kk01
Kiintokaluste
Taso &
Liukuovikaapisto

Kk02
Kiintokaluste
Penkki, kelluva

ETEISEN MITTATILAUSKALUSTEET

VALAISTUS

Tilan valaistus on LED-voittoinen. Valaistuksella on kaksi konseptitasoista skenaariota: Käyttäjävalaistus sekä huoltovalaistus.

E01

KÄYTTÄJÄVALAISTUS

Eteisen käyttäjävalaistuksesta vastaa tason yläpuolelle sijoitettu led-valaisin, jonka lämmin suora valaistus rajautuu tasoon. Muun eteisen valaistus on samaisesta valaisimesta tasojen kautta heijastuvaa heikkoa valoa.



PT01

Projektiotilassa käyttäjäskenaariosta valaistuksesta vastaavat projektorit. Lisäksi tilassa on ohjattava värillinen LED-nauha, jonka ohjelmoinnin käyttäjä voi joko päättää itse tai valita olemassaolevista ohjelmista.



HUOLTOVALAISTUS

Huoltovalaistuksen aikana eteisen kaksi alasvaloa syttyvät, jotta huolto- ja siivoushenkilökunta näkee suorittaa tarvittavat toimenpiteet. Samat valot syttyvät myös silloin, kun käyttäjä on poistumassa projektiotilasta.



Projektiio- ja teknisen tilan huoltovalaistuksesta vastaa päivänvalotehoinen LED-nauha, joka syttyy huoltohenkilön kirjautumisesta. Valo heijastuu tilaan epäsuorasti Barrisolin ja kattopinnan kautta.



TT01

VALAISTUS



POS.01

Flos
Kap Ø145 Dali

Phosphor LED 17W 1400 lm
3000K CRI 98

Messinki

YHT: 2KPL
+ Tarvittavat lisäosat.



POS.02

Flos
The Black Line No Trim 12 Spots

Power LED 39W 12 x 200 lm
3000K CRI 90

Musta

YHT: 1KPL
+ Tarvittavat lisäosat.



POS.03

Altalite LED-nauha

5500K CRI+90 päivänvalo IP63
12V

YHT: 2 rullaa
+ Tarvittavat lisäosat.

Valotorni.fi



POS.04

RGB LED-nauha 5050SMD

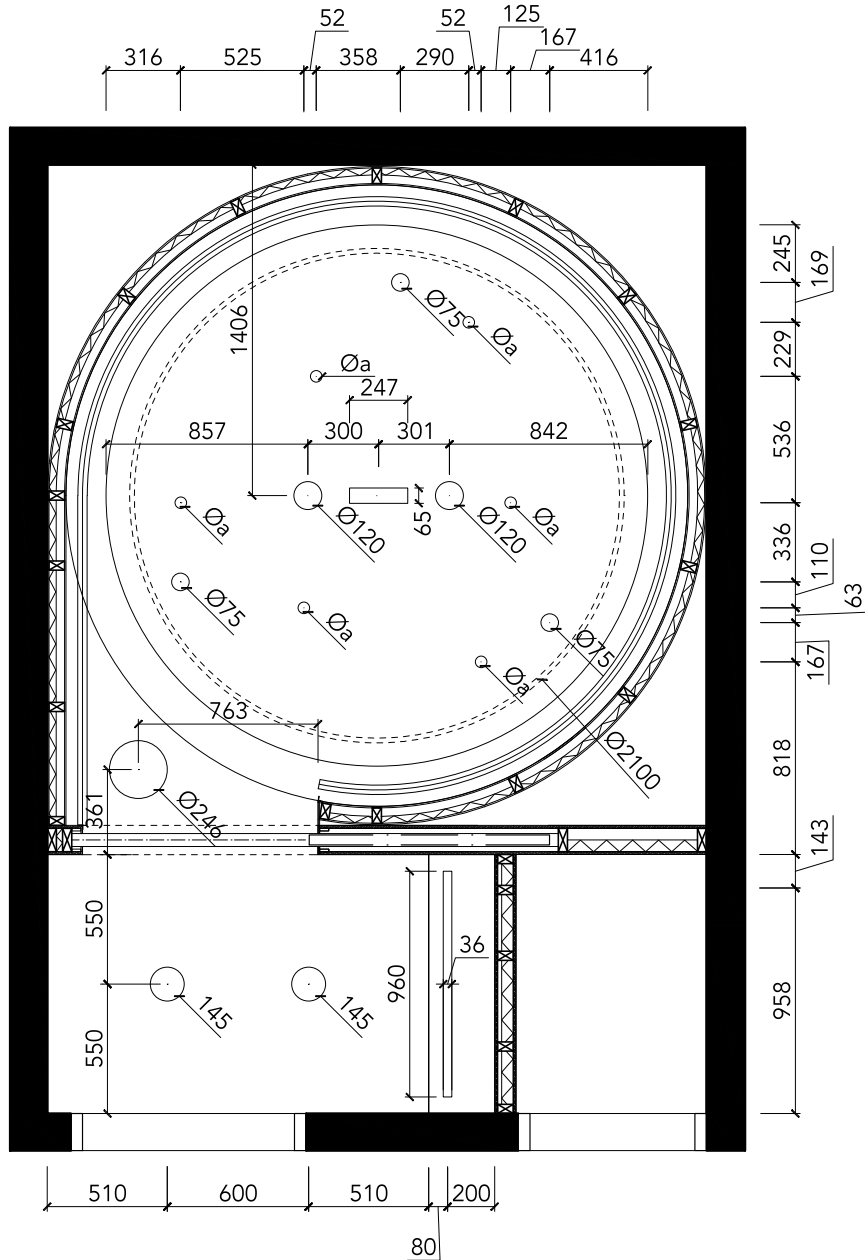
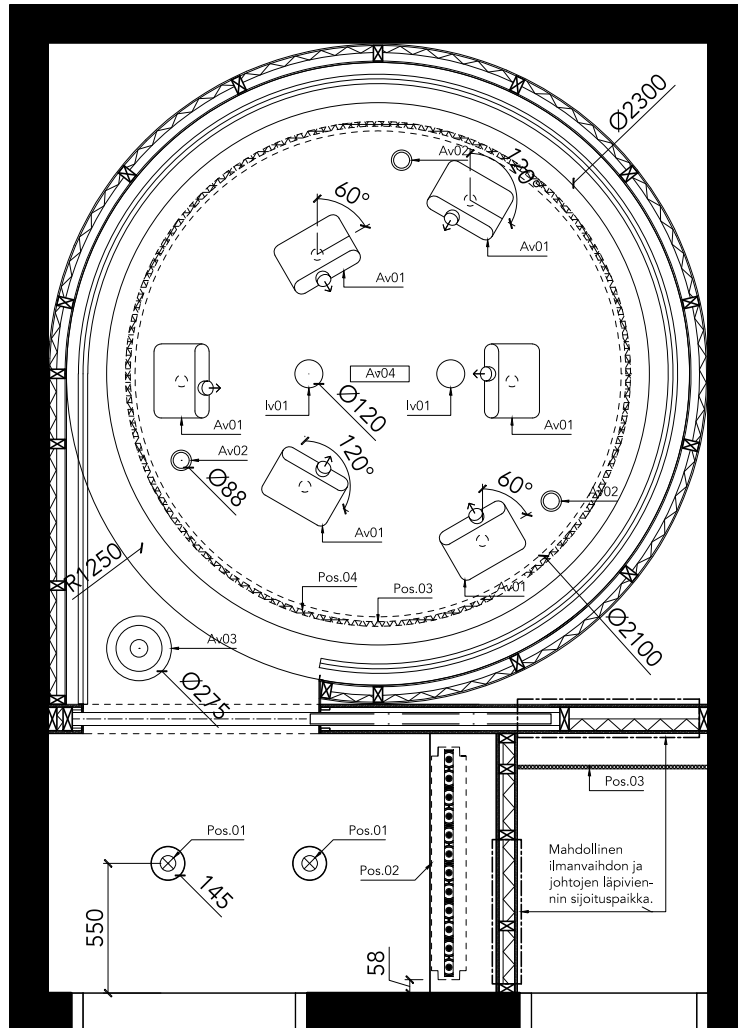
300 lediä 5m IP63 pinnoitettu
48W 12V

YHT: 2 rullaa
+ Tarvittavat lisäosat.

Valotorni.fi

VALAISIMET JA LAITTEET (KATTOKAAVIO)

Ei mittakaavassa

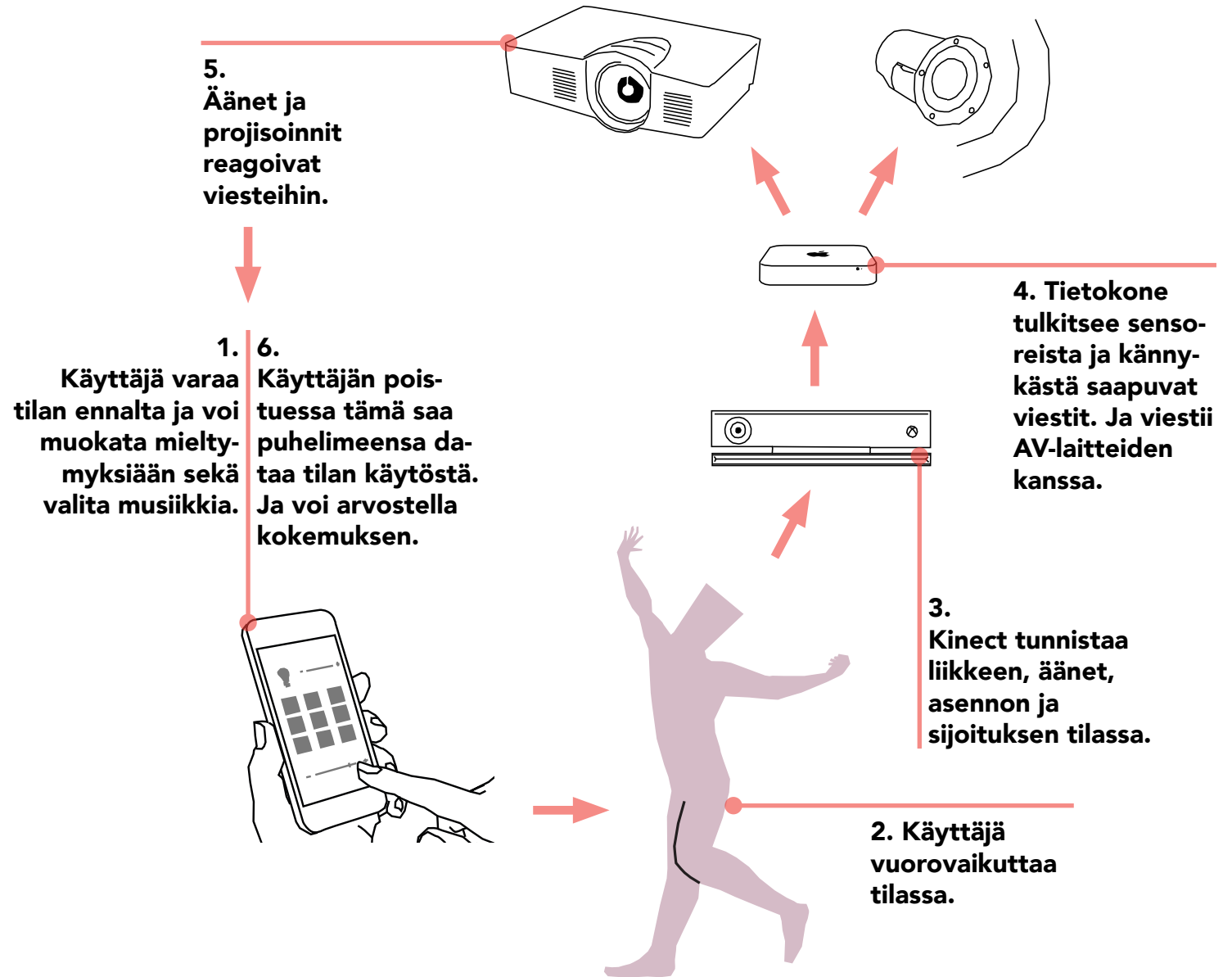


LAITTEET

Audiovisuaalista annista vastaa kuusi HD-tasoista lähiprojektorita, kolme kaijutinta ja yksi bassokaijutin.

Projektoreiden määrä ja sijoittelu on valmistajan ohjeiden pohjalta luotu arvio, eikä visuaalisen lopputuloksen onnistumisesta ole tällä asetelmalla täyttä varmuutta. Myös kaijutinten sijoittelu on taustoituksen perusteella tehty arvio, joka tavoittelee surround sound -efektiä. Oikean sijoittelun varmistamiseksi tulisi konsultoida multimediaan perehtyneempää henkilöä.

Sensoritekniikoista tila hyödyntää lattiaan ja seiniin integroituja painetunnistimia sekä xBox One Kinectiä, joka kykenee tunnistamaan niin liikket kuin äänen. Liikkeiden lisäksi Kinect kykenee erottamaan henkilön etäisyyden, sijoituksen tilassa ja koon. Kinectin keräämä data voidaan muuttaa ääniaalloiksi ja muutoksiksi projisoineissa. Sykettä tai ruumiinlämpöä mittaavia sensoreita tilassa ei hyödynnetä, ellei käyttäjä kytke järjestelmään omaa laitettaan.



AUDIOVISUAALISET LAITTEET



verkkokauppa.com

AV01

Optoma GT1080e
Full HD 3D -lähiprojisointi
projektor

Valkoinen

YHT: 6KPL

Verkkokauppa.com



cambridgeaudio.com

AV02

Cambridge audio C46
+ peiteritilä

RAL 9910 (ritilä)

YHT: 3KPL

Verkkokauppa.com



cambridgeaudio.com

AV03

Cambridge audio C200B
+ peiteritilä

RAL 9005 (ritilä)

YHT: 1KPL

Verkkokauppa.com



power.fi

AV04

xBox One Kinect

Musta

YHT: 1KPL

Verkkokauppa.com

MUUT LAITTEET



IV01

Arctic Cooling Arctic F12
12cm kotelotuuletin

Valkoinen

YHT: 2-6KPL
tarpeen mukaan.

Verkkokauppa.com



ULKO-OVEN KAHVA

ROLLOCK-älylukko
palveluineen.

YHT: 1KPL

www.rollock.fi

SENSORIT

Lattian ja seinien
painesensoreiden valinta
sekä asentaminen vaatii
lisäkonsultaatiota kyseisen alan
ammattilaiselta.



TIETOTEKNIikka

Sensoreiden ja Av-laitteiden
vuorovaikutuksen mahdollistavien
laitteiden hankinta ja asennus
vaatii konsultaatiota kyseisen alan
ammattilaiselta.

Kuvassa Mac Mini.

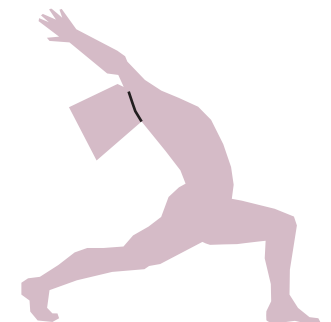
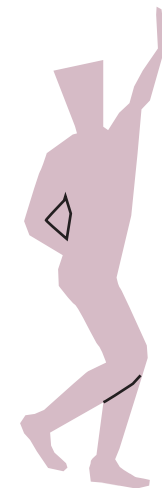
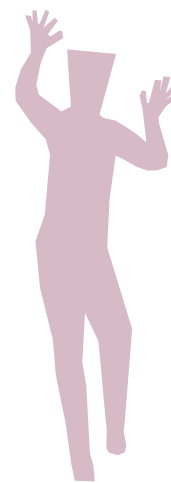
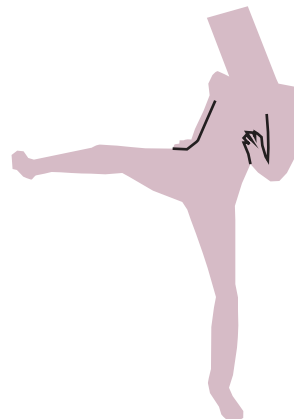
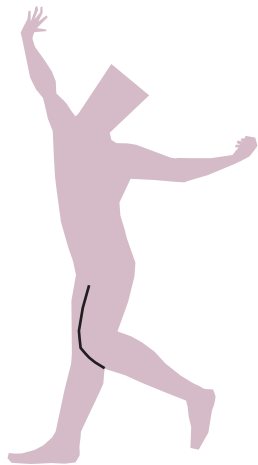
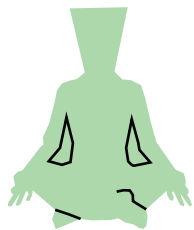
6 Käyttäjäskenaariot

Mielen tilan ajatuksena on, että sisältö kehittyy käyttäjien myötä. Alkuperäistä sisältöä pystyy muokata mieleisekseen tilaan liittyvän soveluksen kautta. Muokkaukset koskevat esimerkiksi värejä, kuvia ja muita tekijöitä, joita voidaan suhteellisen helposti sisällyttää visuaaliseen sisältöön.

Käyttäjä voi visuaalisten muutosten lisäksi vaikuttaa myös tilan musiikki- tai äänimaailmaan joko valitsemalla omaa musiikkiaan tai olemassaolevista äänimaisemista.

Audiovisuaalinen sisältö voidaan karkeasti jakaa aktiiviseen (AV Play) ja rentouttavaan (AV Rest), sisältöjä voi kuitenkin sekoittaa mielensä mukaan ja osa sisällöstä jäänee lopulta näiden välimaastoon.

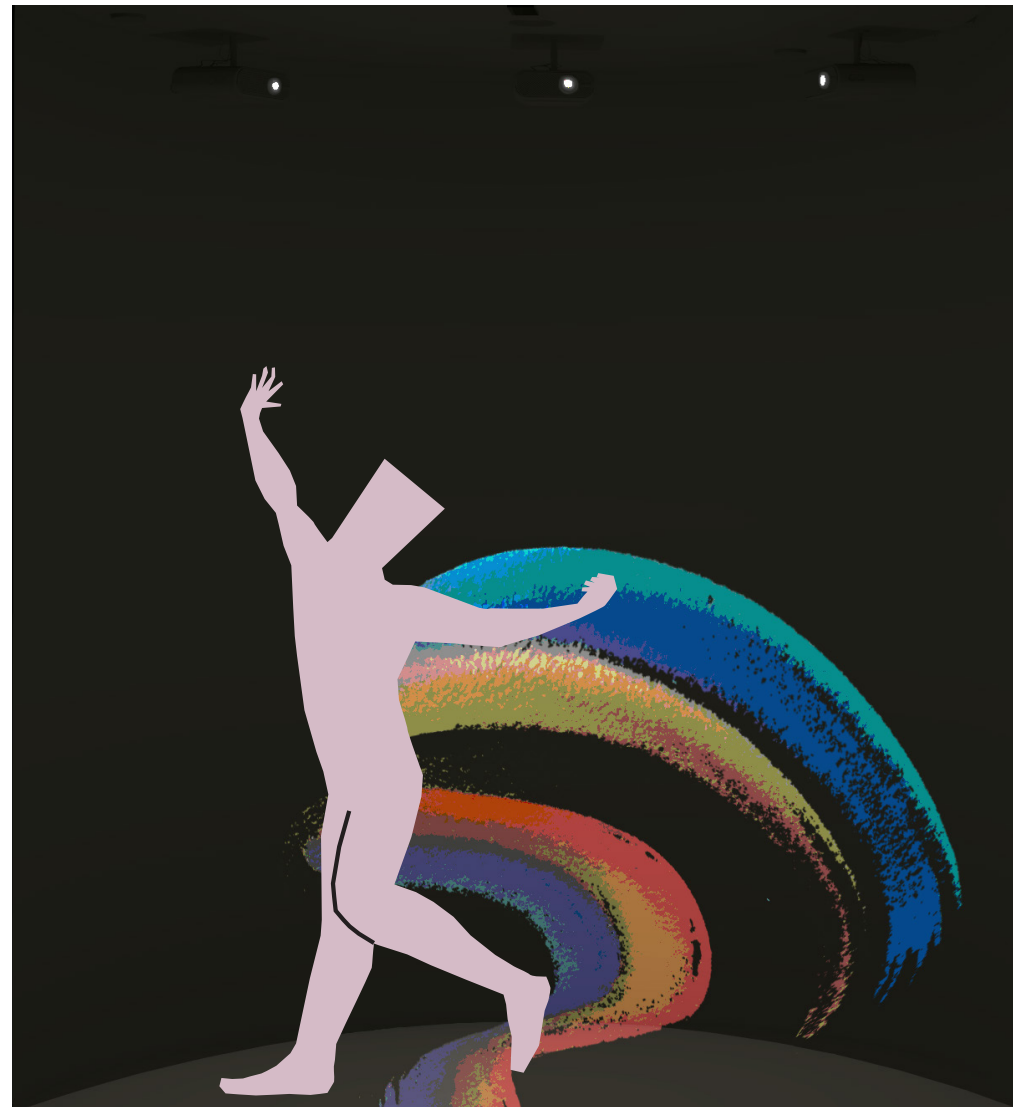
Tässä opinnäytetyössä esittelen joitakin alustavia ajatuksia siitä, millaista sisältö voisi olla. Sisällön visuaalista puolta on aikaisemmin avattu suunnitteluprosessissa, mutta mitään virallista graafista ilmettä sisällölle en ole tähän opinnäytetyöhön rakentanut. Esimerkit ovat siten vain suuntaa-antavia.



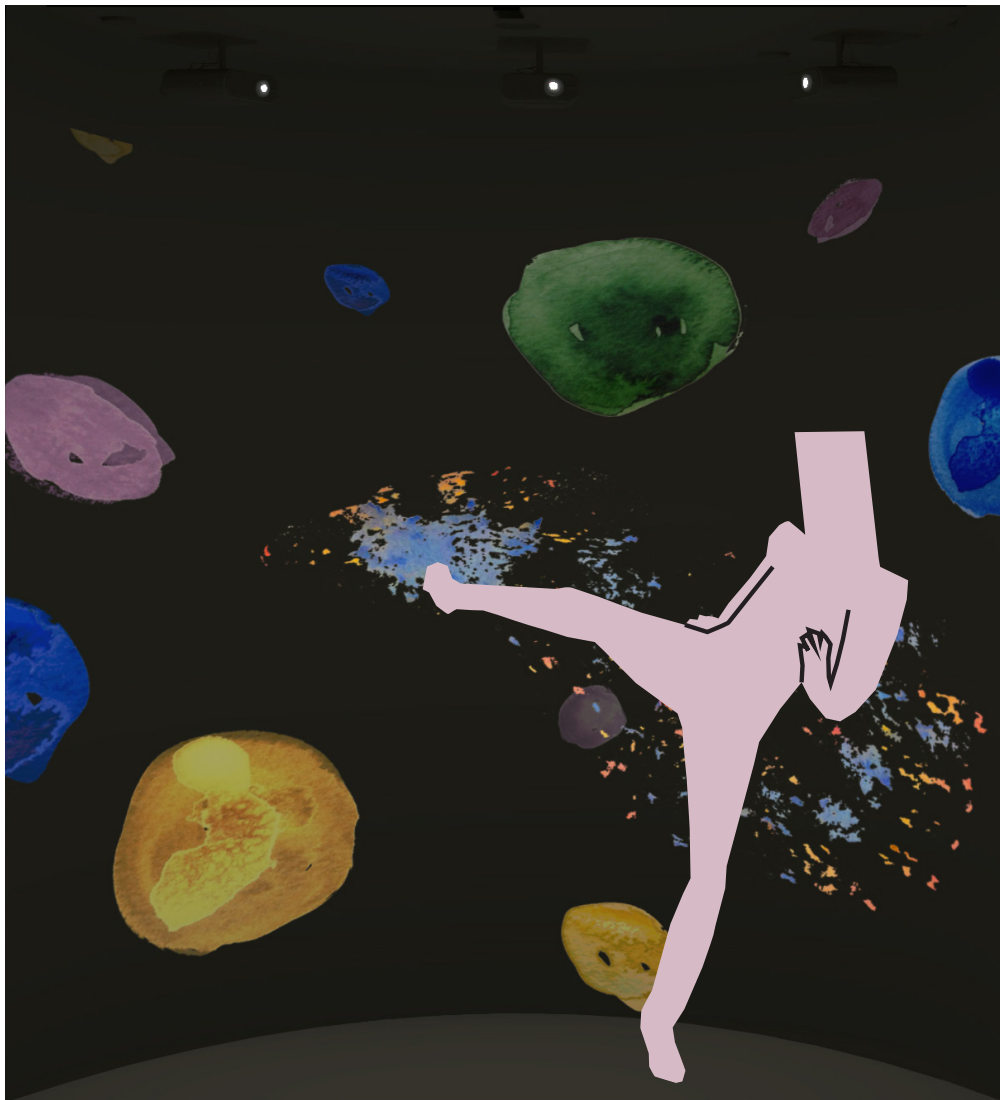


AV PLAY - Liik ehdintä

Projisoinnit ja äänimaailma muuttuvat käyttäjän liikehdinnän mukaan.



Käyttäjä voi ennalta vaikuttaa reaktioihin sovelluksen kautta esimerkiksi valitsemalla väripreferenssejä. Lopuksi käyttäjä saa esimerkiksi maalauksellisen koosteen liikkeistään.



AV PLAY - Peli

Projisoinnit ja/tai ääni reagoivat kosketukseen ja/tai liikkeisiin pelillisessä mielessä.



Käyttäjä saa tulokset/tuotokset sovelukseensa ja voi seurata etenemistään. Osa peleistä tarjoaa mahdollisuuden vaikuttaa sisältöön.



AV REST

Projisoinnit ovat rauhallisia, ne reagoivat musiikkiin ja sykkeeseen, jos käyttäjä on kytkenyt sykemittarin järjestelmään.



Sisältöön voi vaikuttaa aikaisemmin rajaamalla omia preferenssejä ja musiikkia tai äänimaailmaa.

ARVIOINTI

1 Prosessi

Prosessi on tämän opinnäytetyön pääosan näyttelijä. Valitsin aiheen, jonka mahdollisesta lopputuloksesta ei löytynyt täysin vastaavia referenssejä. Astuin tuntemattomaan ja tästä syystä etenkin taustoitus ja tarkkojen tavoitteiden määrittäminen oli etenemisen kannalta ehdotonta. Lopputulos muovautui läpi koko prosessin. Haastattelut ja ystävien parempi tietämys audiovisuaalisten laitteiden mahdollisuuksista herättivät ajatuksen viedä konseptia immateriaalimpaan ja nykyaikaisempaan suuntaan. Laajasta prosessista huolimatta lopputulos on konseptitasoinen ja jättää paljon varaa kasvulle ja kehitykselle.

2 Tilasuunnitelma

Tiesin alusta lähtien, että lopputulos tulisi olemaan konseptitasoinen eikä suunnitelman toimivuudesta sellaiseen tulisi olemaan takeita.

Koska täysin vastaavaa tilaa ei ole tehty, eikä suunnitelma sijoitu olemassaolevaan ympäristöön, jää tilasuunnitelmaan puutteita. Esimerkiksi ilmastointi ja viemäröinti ovat suunnitelman sivulauseita. Osa rakenteellisista ratkaisuista ja materiaalivalinnoista on tehty ilman täyttä varmuutta siitä, että ne toimivat halutusti.

Yritin pitää tilan suorakaiteena, jotta toteuttamiskustannukset pysyisivät jossain määrin realistisina, mutta lopputuloksessa on silti paljon hiottavaa, ennen kuin se on toteutuskelpoinen. Etenkin audiovisuaalisten laitteiden sijoittelua ja seinien rakenteita tulisi kehittää toimivampaan suuntaan.

3 Päätelmät ja jatkokehitys

Opinnäytetyö on avartanut katsettani. Psykologiaan ja aistiergonomiaan paneutuminen on laajentanut ymmärrystäni siitä, mitä kaikkea suunnittelussa kannattaa huomioida. Prosessi on ollut pidempi, kuin työmaailma sallii, mutta aiheen ollessa näin mielenkiintoinen, on pitkälle aikavälille kertynyt lukuisia mielenkiintoisia keskusteluja.

Tässä opinnäytetyössä esitelty lopputulos on mielestäni vain yksi lähestymistapa aiheeseen, josta voi kehittää lukuisia lopputuloksia. Keskustelujen perusteella on tullut selväksi, että aihe on kaivattu ja ajankohtainen.

Suunnitelmassa on jyvää jatkolle jos konseptia kehittää realistisempaan suuntaan. Jatkokehitys vaatisi parempaa rakenteellista sekä tietoteknistä osaamista omaavien henkilöiden sisällyttämisen prosessiin.

KIITOS

Ohjaajat:
Elina Rantapuska,
Timo Sulkamo &
Tom Johansson.

Kiitos myös:
Maarit Keto,
Riku Toivonen,
Vanhemmat,
Keskustelukumppanit,
Mallu sekä SIKAI3.

LÄHDELUETTELO

ELEKTRONISET LÄHTEET

1. vastaamo.fi/ahdistus [Viitattu: 17.11.2016]
 2. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/vaikuttaminen/mielenterveystt%C3%A4-raken-netaan-oikealla-politiikalla> [Viitattu: 04.01.2017]
 3. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenter-veys> [Viitattu: 21.02.2017]
 4. Conbalance.com [Viitattu: 07.01.2016]
 5. www.tietoauunetomudesta.fi [Viitattu: 06.01.2017]
 6. http://www.soften.fi/?page_id=498&lang=fi [Viitattu: 02.02.2017]
 7. <https://sourceable.net/scent-design-an-aromatic-approach-to-interiors/> [Viitattu: 02.02.2017]
 9. <http://www.npr.org/2014/04/01/297159948/girls-are-taught-to-think-pink-but-that-wasnt-always-so> [Viitattu: 02.02.2017]
 10. <http://www.lahellakaupungissa.fi/paikat/katu/katu-julkisena-tilana/kaikille-avoin-julkinen-ti-la/> [Viitattu: 07.01.2017]
 11. <http://www.rfwireless-world.com/Articles/sensors-and-transducers.html> [Viitattu: 17.02.2017]
- Adli, M. 2011. Urban Stress and Mental Health. [Viitattu: 04.01.2017]
Saatavissa: <https://seities.net/media/objects/articles/urban-stress-and-mental-health/en-gb/>
- Aronson, D. 2009. Cortisol – Its Role in Stress, Inflammation, and Indications for Diet Therapy. *Today's Dietitian*. Vol. 11 lss. 11 p. 38. [Viitattu: 07.01.2017]
Saatavissa: <http://www.todaysdietitian.com/newarchives/111609p38.shtml>
- Babin, J., Labbé, E., Pharr, M., Schmidt, N. 2007. Coping with Stress: The Effectiveness of Different Types of Music. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. Vol. 32, lss. 3, p. 163-168 [Viitattu: 07.02.2017]
Saatavissa ResearchGate tietokannassa: https://www.researchgate.net/publication/5880055_Coping_with_Stress_The_Effectiveness_of_Different_Types_of_Music
- Bauer, K., Fuernetz, J., Heinke, W., Hohenadel, W., Kaisers, U. X., Koelsch, S., Sack, U., Wiegel, M. 2011. Effects of Music Listening on Cortisol Levels and Propofol Consumption during Spinal Anesthesia. [Viitattu: 07.02.2017]
Saatavissa frontiers in tietokannassa: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2011.00058/full>
Frontiers in psychology.
- Bergland, C. 2015. How Does Scent Drive Human Behavior? *The Athlete's way*. [Viitattu: 02.02.2017]
Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201506/how-does-scent-drive-human-behavior>
- Bialystok, E., Barac, R., Cepeda, N., Chau, E., Moreno, S., Schellenberg, G. 2011. Short-term music training enhances verbal intelligence and executive function. *Association for psychological science*. SAGE. [Viitattu: 07.02.2017]
Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797611416999>
- Bogert, B., Brattico, E., Carlson, E., Kliuchko, M., Saarikallio, S., Toiviainen, P. 2015. Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in Human Neuroscience*. [Viitattu 07.02.2017]
Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00466>.
- Conbalance.com [Viitattu: 07.01.2016]
- Forgeard, M., Norton, A., Schlaug, G., Winner, W. 2008. Practicing a Musical Instrument in Childhood is Associated with Enhanced Verbal Ability and Nonverbal Reasoning. *PLoS ONE*. Vol. 3, lss. 10. E 3566. [Viitattu: 07.02.2017]
Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0003566>
- Helsingin kaupunki. 2016. Toimiva ja terveellinen asunto - Materiaalipäästöt ja hajuhaitat. [Viitattu: 06.02.2017]
Saatavilla: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188](http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/asuminen-ja-ymparisto/asuminen/terveellinen/hajui/Huttunen, M. 2015. Ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim. Artikkelin tunnus: dlk00188 (001.004). Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu: 14.11.2016]
Saatavissa: <a href=)
- Invalidiliitto. Esteettömyys. [Viitattu: 14.02.2017]
Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/tietoa/liikuminen-ja-esteettomyys/esteettomyys>
- Laitanen, M. 2012. Stressi ja sen kehentyminen ja yhteydet hyvinvointiin keskiäikuisuudessa. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 07.01.2017]
Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41635/URN:NBN:fi:jyu-201305291843.pdf?sequence=1>
- Lehrer, J. 2011. The Neuroscience of Music. *Wired*. [Viitattu: 07.02.2017]
Saatavissa: <https://www.wired.com/2011/01/the-neuroscience-of-music/>
- Lieke, A. 2012. Liikunta henkisestä työkurmituksesta palautumisessa. Kirjallisuuskatsaus. Itä-Suomen yliopisto. [Viitattu: 01.01.2017]
Saatavissa: https://www2.uef.fi/documents/1923962/1927249/Lieke+Anna_kandi_2012.pdf/f07b8a04-3538-4b0d-b1dd-ead566b5dc55
- Mattila, A. S. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Artikkelin tunnus: dlk00976 (010.001). Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu: 14.11.2016]
Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Kulttuurin saavutettavuus. [Viitattu: 14.02.2017]
Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Kulttuuri/monikulttuurisuus/kulttuurin_saavutettavuus.html?lang=fi
- Rakennustietosäätiö. 2015. RT 91-10788. Sisäänkäyntitilat, julkiset rakennukset. Säännökset. Ohjetiedosto.
- Rakennustietosäätiö. 2007. RT 82-10903. RTVS 207. Ohjetiedosto.
- Ruukki, J. 2000. Miksi stressi sairastuttaa. *Tiede-lehti*. 3/2000. [Viitattu: 14.11.2016]
Saatavissa: http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/miksi_stressi_sairastuttaa
- Ryback, R. 2016. Music's power explained. The truisms of wellness. *Psychology today*. [Viitattu: 07.02.2017]
Saatavilla: <https://www.psychologytoday.com/blog/the-truisms-wellness/201601/music-s-power-explained>
- Walters, J. R., Westman, C. J., 1981. Noise and stress: a comprehensive approach. *Environmental Health Perspectives*. 10/1981 Vol. 41 p. 291-309. [Viitattu: 07.02.2017]
Saatavissa NCBI-tietokannassa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1568850/>

KIRJALLISET LÄHTEET

- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. 2012. Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos & kirjoittajat. Tallinna: Raamatutrukkoja OÜ.
- Arnkil, H. 2007. Värit havaintojen maailmassa. Taideteollinen korkeakoulu. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Strand, J. 2016. Kulttuurien kohtaamiseen kannustava tila. Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavissa Theseus-nettiportalissa: <https://theses.fi/browse?value=Strand%2C+Johanna&type=author>

LÄHDELUETTELO

KUVALÄHTEET (ilmestymisjärjestyksessä)

s.15

kuvat: <http://www.vallilainterior.fi/stress-free-area-kohti-monialaistista-ergonomiaa>

s.18

https://tradelighting.co.uk/blog/wp-content/uploads/2016/04/AdobeStock_105150333-2.jpeg

s.20

<http://www.rvtr.com/projects/resonant-chamber>

s.24

<https://artseer.wordpress.com/2014/11/10/giovanni-battista-moroni-royal-academy-review/>

s.25

<https://fi.pinterest.com/pin/114349278015810883/>

s.26

<http://unrtd.co/these-photographs-of-multicolored-architecture-is-as-breath-taking-as-they-are-simple/>, Kuvaaja: Jeanette Hägglund

s.29

<http://www.histdoc.net/pic/helsinki1897.jpg>

s.44 Moodboard Afterdark

Voimakas: <https://www.flickr.com/photos/lichtschaffen/8545243459/in/set-72157631860103134>

Kontrastinen: <http://www.designboom.com/art/simone-bossi-robert-irwin-james-turrell-aisthe-sis-villa-panza-02-21-2015/>

Selkeä: <https://fi.pinterest.com/pin/344455071473536825/>

Dramaattinen: *Tadao Ando - Chris Schroeer Heiermann photography.*

Saatavilla: <https://fi.pinterest.com/pin/354306695663550573/>

Puhdas: *Nuno Montenegro School of Management and Technology.*

Saatavilla: <https://www.dezeen.com/2010/04/06/school-of-technology-and-management-by-nuno-montenegro-mp-architects/>

Suoraviivainen: <http://www.yellowtrace.com.au/stories-on-design-pink-perfection/>

s.45 ja s.50 Moodboards Soft ice

Luonnonmateriaalit: <http://www.sta.no/>

Lämmin vs. Viileä: <http://kitkadestoronto.com/?p=12157>

Yksinkertainen: notey.com

Henkevä: <http://designmag.fr/architecture/maison-moderne-japonaise-en-bois.html>

Pehmeä: *The Two Collective.*

Saatavilla: <http://fredesblog.dk/?page=13>

Riisuttu: *Kolmio LIM by Yusuke Seki.*

Saatavilla: <http://www.yellowtrace.com.au/stories-on-design-pink-perfection/>

s.46 Moodboard Chromatic

Raikas: www.leuchtend-grau.de

Värikäs: *Chromosaturation by Carlos Cruz-Diez.* Saatavilla: <http://www.cruz-diez.com/work/chromosaturacion/2010-to-date/chromosaturacion-at-the-environment-chromatic-interferences-interactive-space-by-carlos-cruz-diez-ex/>

Yksinkertainen: <http://www.mathieulehanneur.fr/project/new-studio-13-16?PHPSESSID=56daa3badd7a2b769b398bbe4793cae9>

Kulmikas: *Chromosaturation by Carlos Cruz-Diez*

Saatavilla: <http://www.cruz-diez.com/work/chromosaturacion/2010-to-date/chromosaturacion-at-the-environment-chromatic-interferences-interactive-space-by-carlos-cruz-diez-ex/>

Soljuva: <https://fi.pinterest.com/pin/463096774153767903/>

Valo/Varjo: <http://annct.tumblr.com/post/19641012430/greyfaced-nicholas-alan-cope>

s.47

<http://playfast.exblog.jp/i30/>

ja

<http://www.thisiscolossal.com/wp-content/uploads/>

s.48 AV Rest

Rauhallinen: <https://finelinemagazine.tumblr.com/>

Hienostunut: <http://torafu.com/works/min>

Pehmeä: *Antrum installation by Tatiana Plakhova.*

Saatavilla: <http://www.complexitygraphics.com/INSTALLATIONS-ANTRUM>

Soljuva: <https://fi.pinterest.com/pin/463096774153767903/>

Leijaleiva: <http://playfast.exblog.jp/i30/>

s.49 AV Play

Motivoiva: Photo by Hsin Tai Liu on Flickr. Saatavilla: <https://www.flickr.com/photos/hsintai-liu/5839985659/>

Osallistava: <http://www.memo.tv/bodypaint/>

Graafinen: <http://www.thisiscolossal.com/wp-content/uploads/>

Dynaaminen: https://creators.vice.com/en_uk/article/walk-through-a-digital-house-of-mirrors-in-this-interactive-installation

s.51

<http://www.itslaurawood.com/2017/01/flying-visit-amsterdam-best-accomodation-ive-ever-stayed.html>

s.58

<https://www.dezeen.com/2013/06/19/bishop-edward-king-chapel-by-niall-mclaughlin-architects/>

s.61

<https://www.yatzer.com/zaha-hadid-rhythm-j-s-bach-updated>

s.62

<https://ombiaombia.wordpress.com/2014/11/03/modern-169/>

s.64

1: http://www.innovus.co/imagens/coloured_mdif_black-copy160923120242.jpg

2: https://image.architonic.com/img_pro2-4/136/6390/shinnoki-12-sand-ash-detail-h.jpg

s.76

Musta katto: http://www.innovus.co/imagens/coloured_mdif_black-copy160923120242.jpg

Saarni: https://image.architonic.com/img_pro2-4/136/6390/shinnoki-12-sand-ash-detail-h.jpg

Pulastic: <http://www.urheilulattiat-indoors.com/varimallistot/pulastic-rajavarit/>

Konto-akustiikka: <http://www.aveo.fi/shop/fi/konto-seinaneliti/388-konto-aalto-akustiikkalevy.html>

s.92

A01: http://www.yliving.com/images/laufen-kartell-small-asymmetric-washbasin/gallery_1.jpg

Ha01: <http://www.nordics.laufen.com/en/products/product-finder/faucets/basin-faucet/kartell-by-laufen/3113310041001>

s.97

AV01: <https://www.verkkokauppa.com/fi/product/5364/gxdcq/Optoma-GT1080e-3D-FullHD-ko-titeatteriprojektori-valkoinen>

AV02: <https://www.cambidgeaudio.com/products/in-ceiling>

AV03: <https://www.cambidgeaudio.com/products/in-ceiling>

AV04: https://www.power.fi/images/products/885370702958_Microsoft_XboxOne_T2_1.jpg

s.98

IV01: <https://www.verkkokauppa.com/fi/product/46777/ctdtc/Arctic-Cooling-Arctic-F12-12cm-ko-telotuuletin>

Kahva: <http://www.rollock.fi/tuotteetjapalvelu.html?lang=fi>

Tietotekniikka: https://www.verkkokauppa.com/fi/product/52054/fckbd/Apple-Mac-mini-500-Gt-tietokone-MGEM2?gclid=CjwKEAjw5M3GBRC1vpK4osqj4X4SJAABRJCiiHYnzWf0-dT02SVJxsxziy5i9zorN8jGzTp19mUhoCwwPw_wcB

s.93 ja 94

POS.01: <http://www.flos.com/professional/en/products/downlights/kap/034420da>

POS.02: http://www.flos.com/professional/en/products/general_systems/the_black_line/030064nt

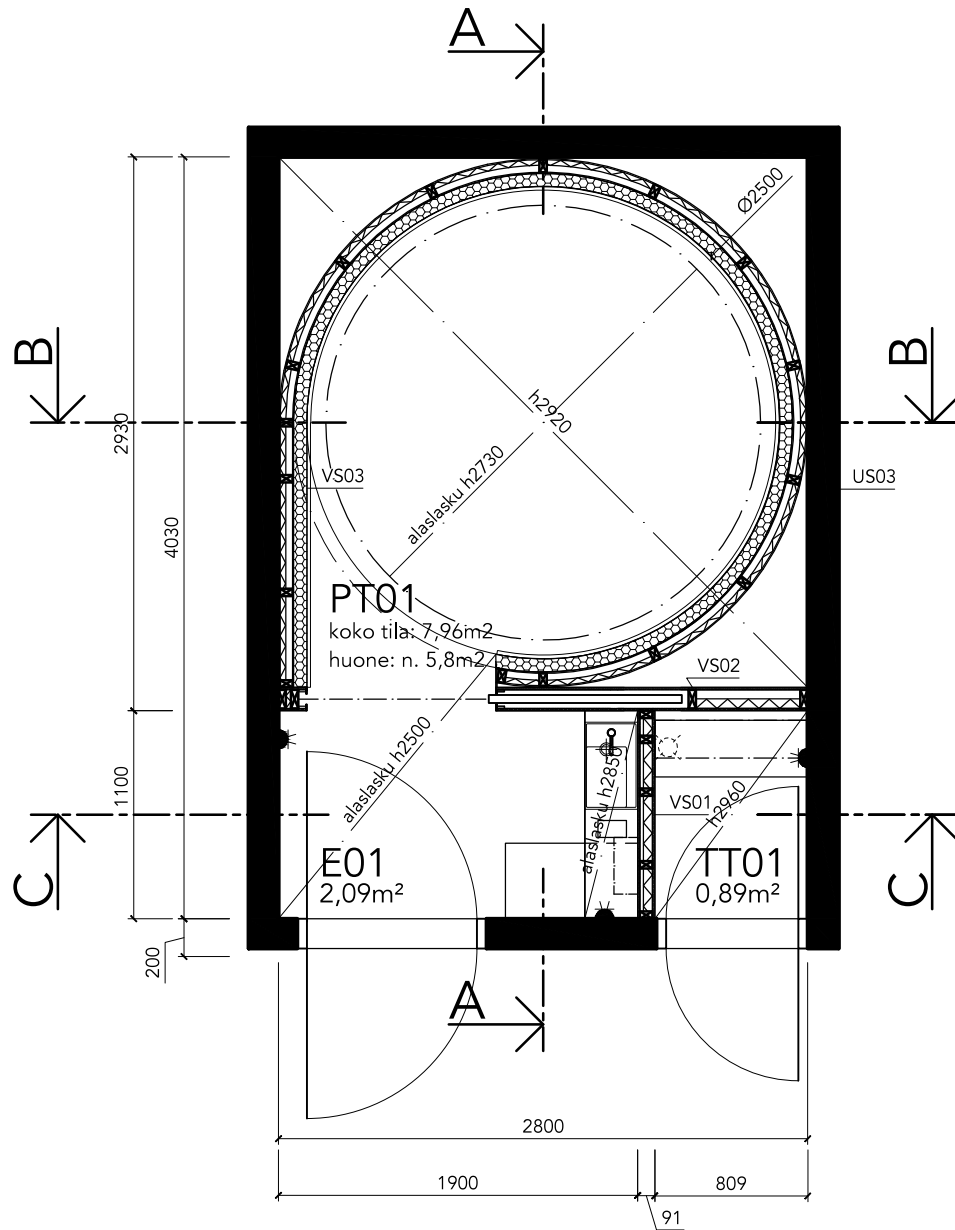
POS.03: <https://www.valotorni.fi/product/31681/altalite-led-nauha-5500k-cri90-paivanvalo-ip63-12v>

POS.04: <https://www.valotorni.fi/product/2258/rgb-led-nauha-5050smd-300-ledia-5m-ip63-pinnoitettu-48w-12v>

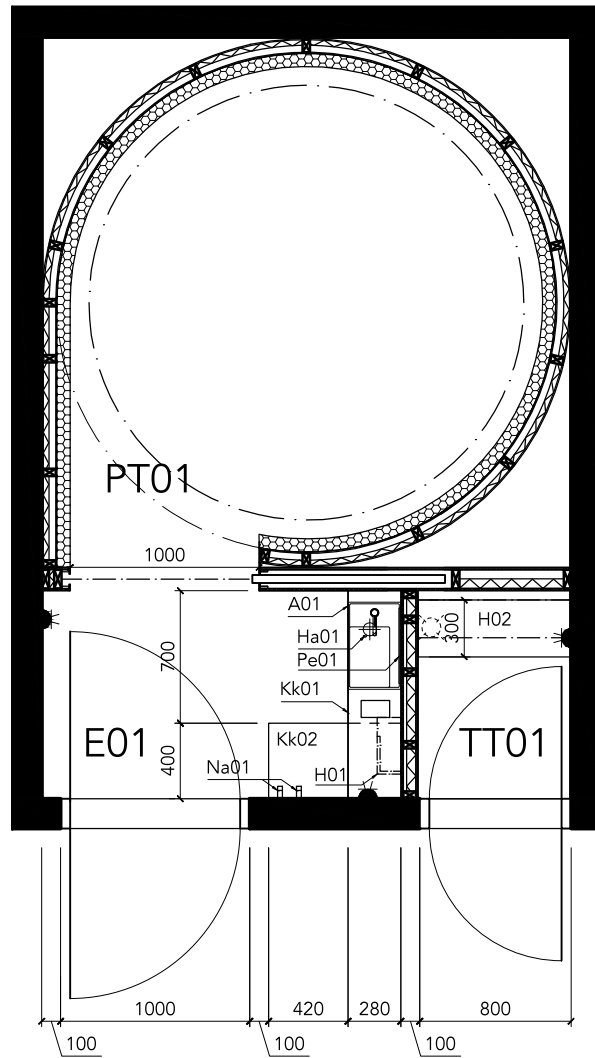
Kuvitukset Tessa Dean

LIITTEET

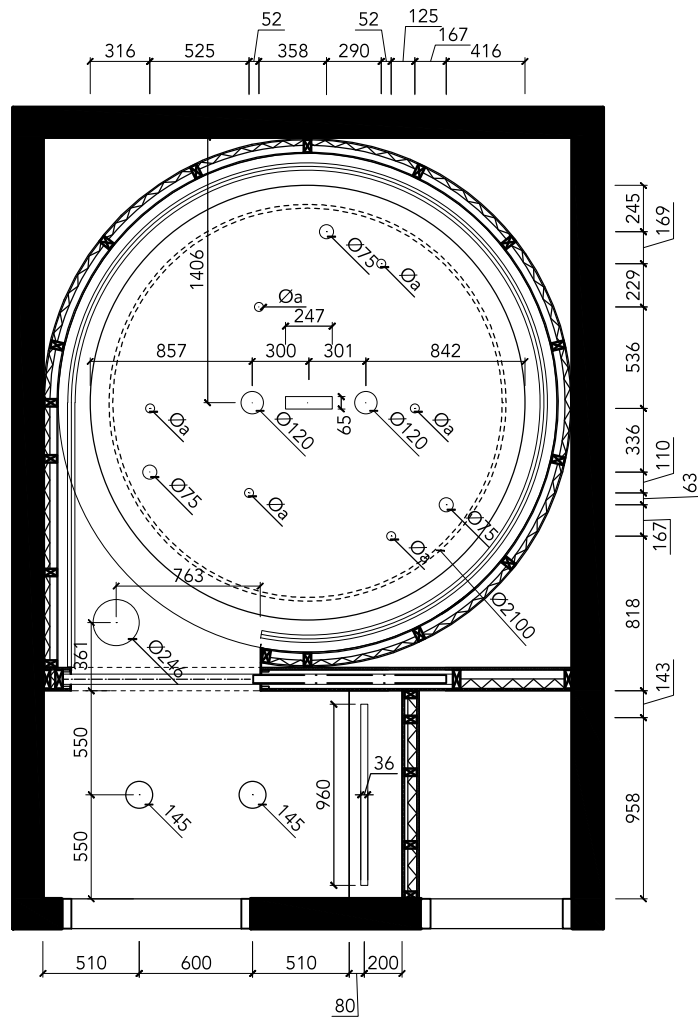
108	POHJAPIIRUSTUS	1:40
109	KALUSTEPOHJA	1:40
110	KATTOKUVA	1:40
111	VALAISIN & LAITEKUVA	1:40
112	LATTIAKAAVIO	1:40
113	KATTOKAAVIO	1:40
114	LEIKKAUS A	1:20
115	LEIKKAUS B	1:20
116	LEIKKAUS C	1:20
117	RAKENTEET	1:20



POHJAPIIRUSTUS 1:40

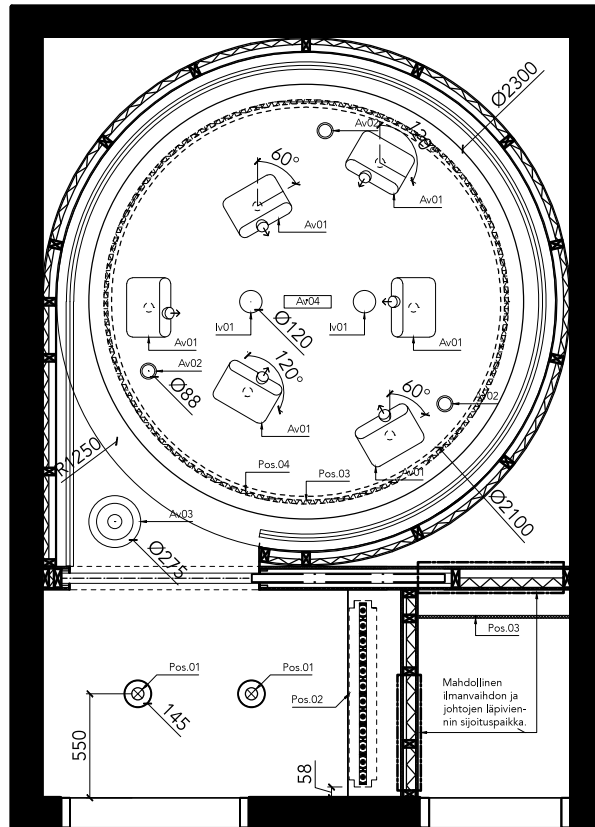


KALUSTEPOHJA 1:40

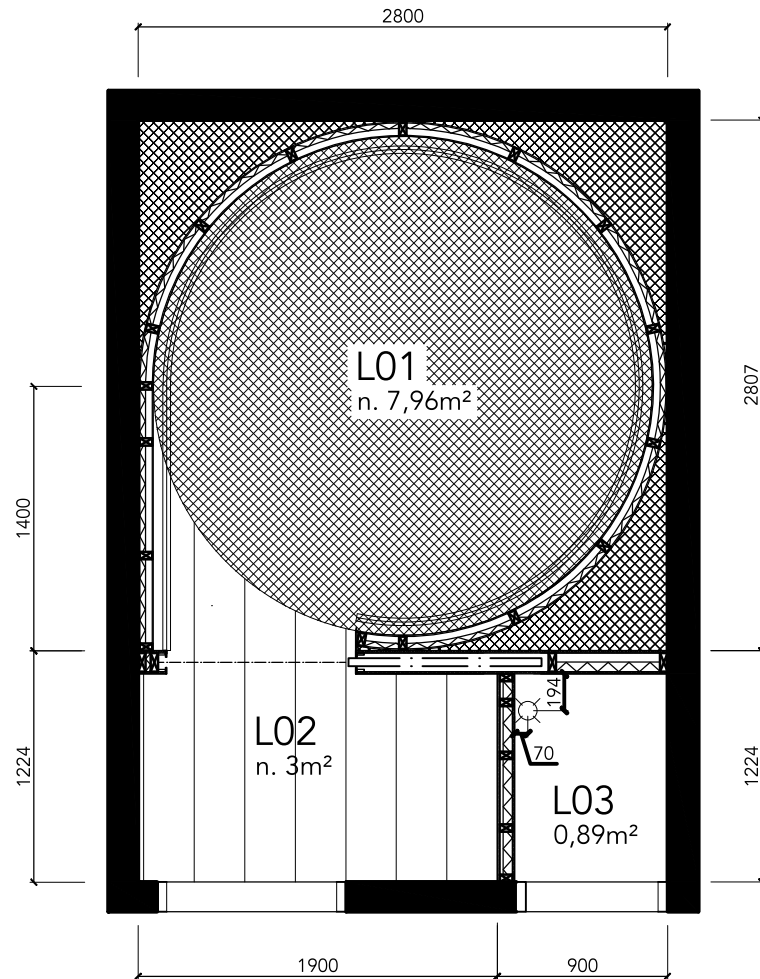


\varnothing_a : Projektoritelineen jalan läpivientiin vaadittava mitta.

KATTOKUVA 01 1:40

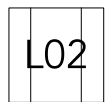


VALAISIN & LAITEPOHJA 1:40



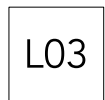
L01

Pulastic Pro 180 Comfort. Urheilulattiat -indoors Oy.
Rakennekorkeus 18mm.
Väri: Valkoinen. Painetunnistimet integroitu lattiaan.



L02

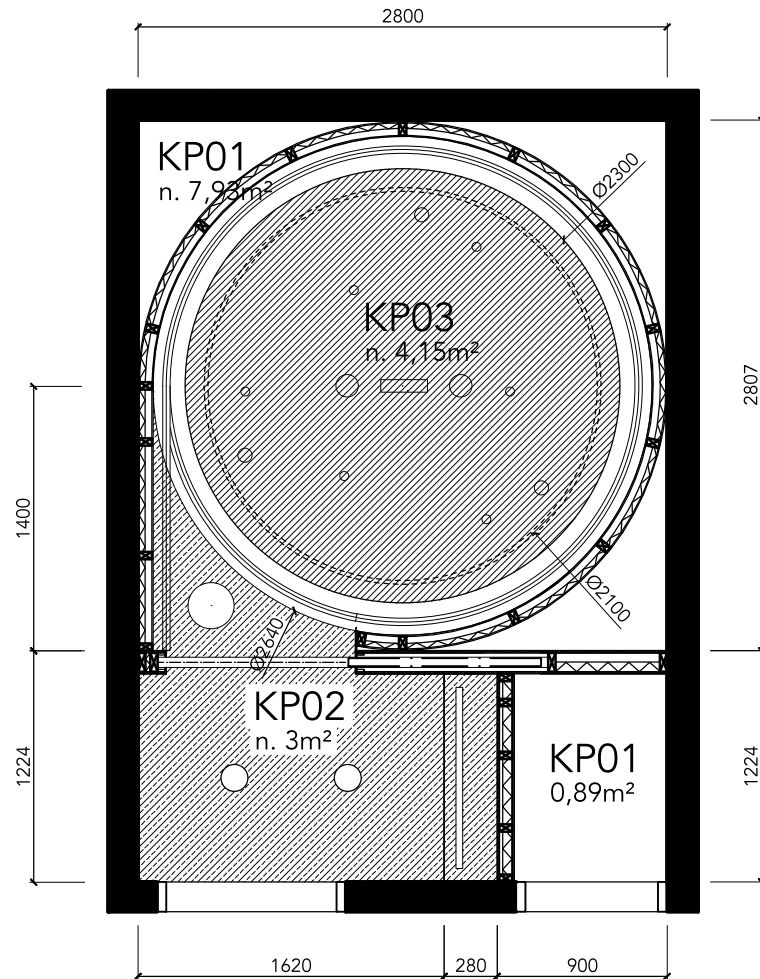
Lautalattia, pitkäsauvainen saarniviilu.
Harjattu. Öljypetsattu Osmo Color värillinen öljypetsi.
Sävy: 3501 valkoinen kevyt.



L03

Epoksilattia.
Sävy: Vaalean harmaa.

LATTIAKAAVIO 1:40



KP01 Akustoiva alakatto, koko PT01 alue.
Kipsilevy + tasoite 18mm + 40mm Konto akustiikkalevy.
Maalattu. Sävy: NCS: S 0300-N, himmeä.

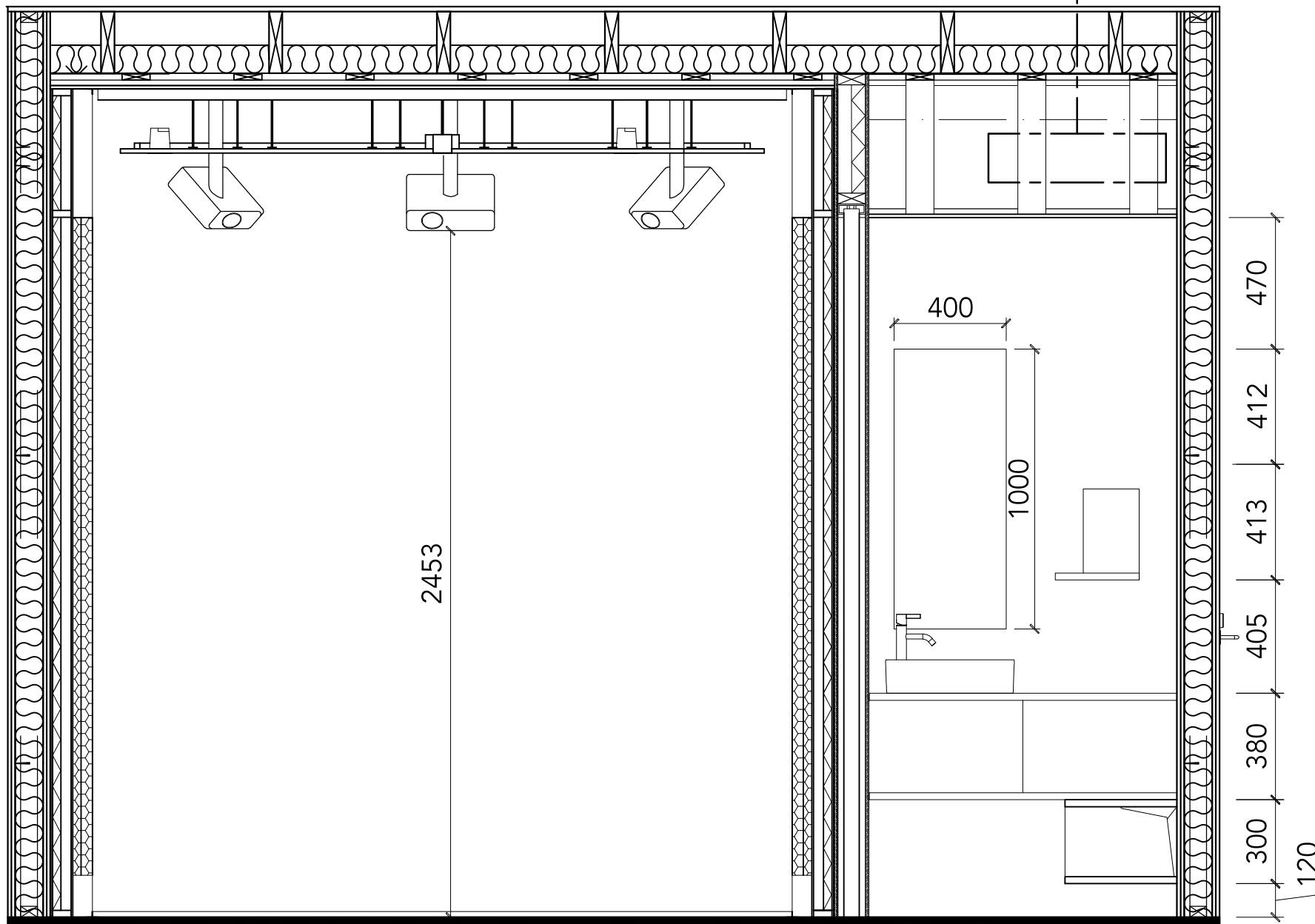
KP02 Alaslasku. 12mm kipsilevy.
Maalattu. Sävy: NCS: S 8500-N, himmeä.
Valaisimet ja liukuoven kisko upotettu alakattoon.

KP03 Alaslasku. Teräskehikkorunko, akustinen levytys & tasoite.
Maalattu. Sävy: NCS: S 0300-N, himmeä.
Tekniikkaa integroitu.

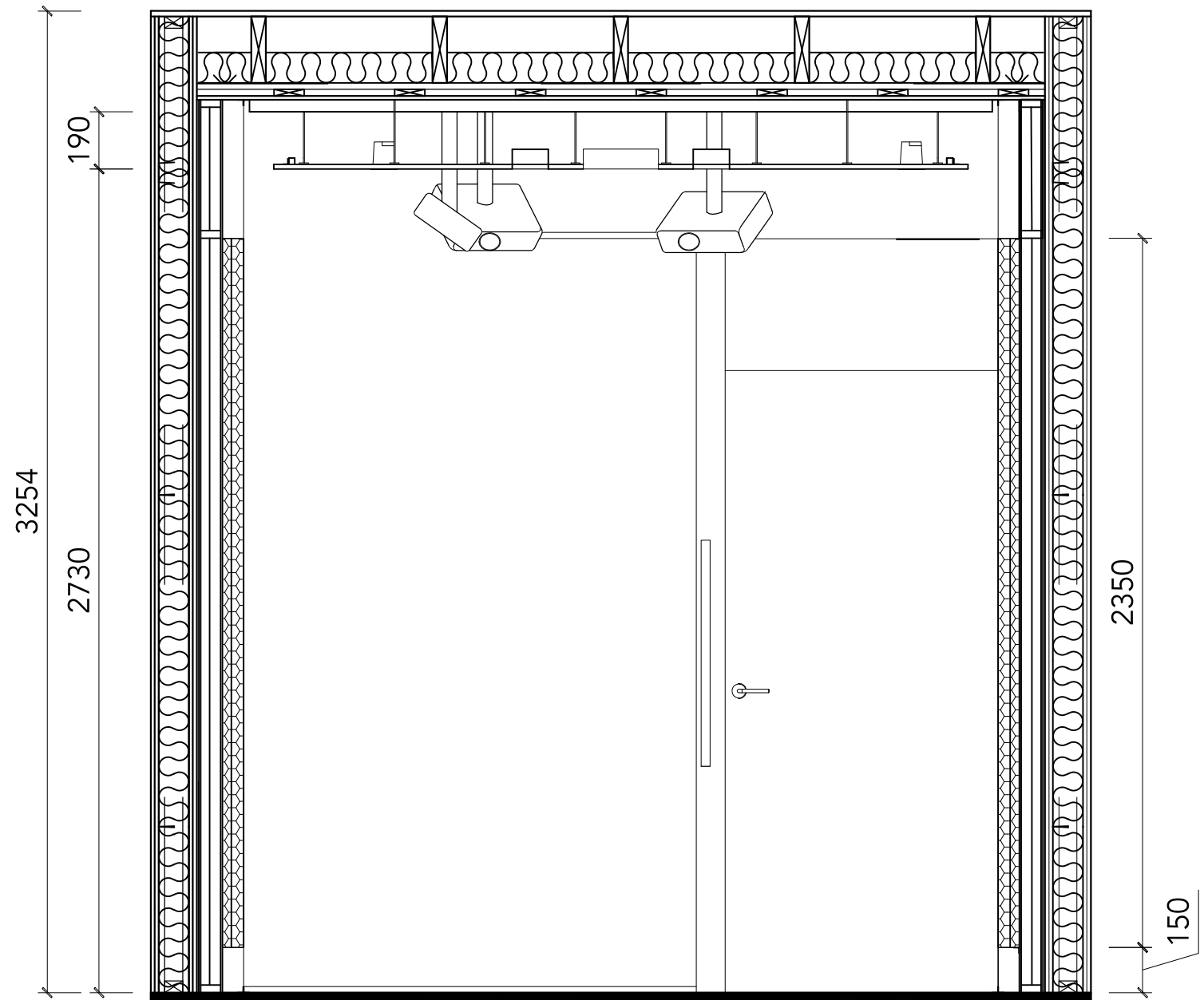
KATTOKAAVIO 1:40

LEIKKAUS A 1:20

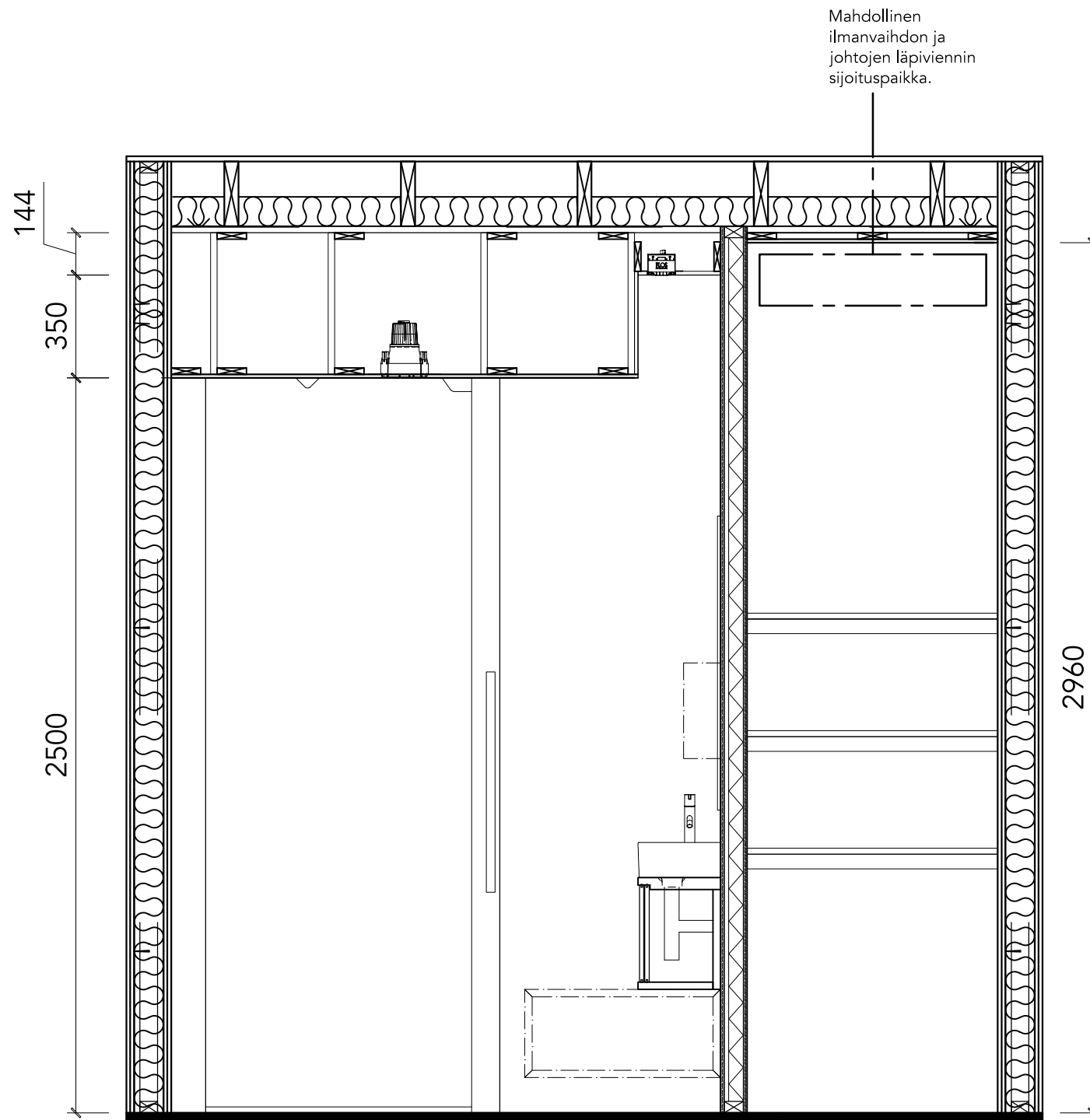
Mahdollinen
ilmanvaihdon ja
johtojen läpiviennin
sijoituspaikka.

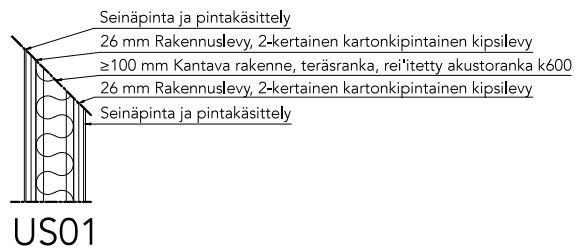
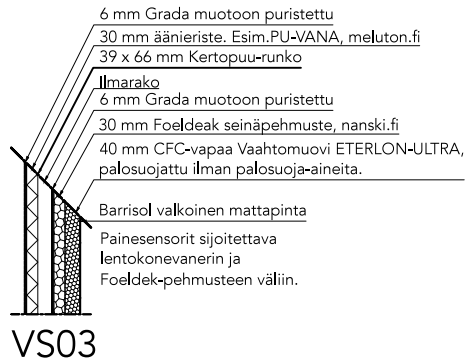
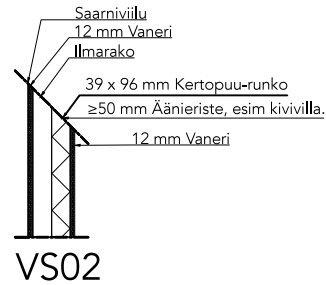
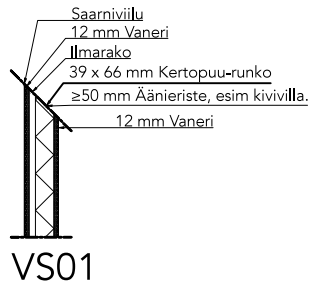
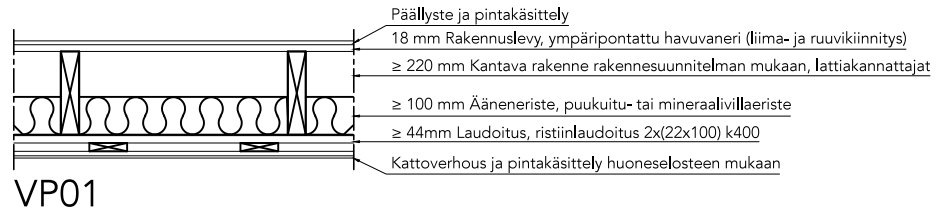


LEIKKAUS B 1:20



LEIKKAUS C 1:20





RAKENTEET 1:20