Godt arbeidsrom

Omgivelsene dine påvirker deg mer enn du kanskje er klar over. Slik organiserer du arbeidsplassen din for å bli mer harmonisk, mer effektiv og lettere til sinns.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Du har nok merket at arkitekturen du omgir deg med, påvirker deg, enten det er når du vandrer på operataket, eller når du er i de ulike rommene i hjemmet ditt. Rommets materialer, lysforhold, form og planløsning skaper en effekt i psyken din – en estetisk effekt og en sosial effekt. Akkurat i dette skjæringspunktet mellom individet og rommet møtes fagene arkitektur og psykologi. Dette fagfeltet kalles arkitekturpsykologi og handler om hvordan vi påvirkes av og bruker rommene vi er i. Professor i psykologi Arnulf Kolstad uttrykker det så presist: «Byggverket utløser tanker og følelser hos den som sanser, og arkitekturen oppmuntrer til spesiell atferd og bestemte sosiale relasjoner tilpasset det bygde miljøet».

ET ROM SOM JEG ER SPESIELT opptatt av, er arbeidsrommet. Arbeidsrommet vårt er et sted der vi tilbringer mye tid, enten det er det lille hjemmekontoret, ute i felten, et offentlig cellekontor eller et åpent kontorlandskap uten vegger. Her skal vi produsere, tenke og være mange timer hver dag. Arbeidsrommet vil med de fysiske omgivelsene ha en kraft på deg, som påvirker tanker, følelser og atferd. Noen arbeidsrom trives du ikke i, blir rastløs, sliten, urolig – mens i andre rom puster du så godt med magen at du heller blir søvnig. Ingen av delene er optimal effekt for et arbeidsrom. Jeg har selv opplevd «situasjonens sterke kraft» i byggverk, både estetisk og sosialt, da jeg fikk min første jobb som psykolog. «Vær så god: Her skal du sitte, velkommen». Jeg ble vist inn på et cellekontor langt unna de andre, uten vindu. Grått og lite. Riktignok grønne stoler, som jeg nærmest lovpriste hver dag for det lille estetiske input de ga. Men det var ikke noe særlig til arbeidsrom for meg; det vekket ikke det beste av tanker, følelser og atferd – og nettopp slike erfaringer har samfunnet godt av å lære mer om – fordi vi er opptatt av trivsel, sykefravær og effektivitet på arbeidsplassen.

I MODERNE BYGGEPROSJEKTER, om det er store firma som skal moderniseres til åpne kontorfellesskap, eller det er små arbeidskontor som skal bygges opp, så vil møtet mellom arkitekten og psykologen skape viktige prosesser for et best mulig resultat for brukerne. Arkitekten med sin ekspertise på byggverk, vakre og funksjonelle linjer, former, flater, lys og funksjon – og psykologen med sin ekspertise på menneskets interaksjon med miljøet og omgivelsenes påvirkning på mentale prosesser, stress, personlighet, kommunikasjon og konsentrasjon. For det aller viktigste i det bygde rommet er at det fremmer det som rommet er tiltenkt; at soverommet fremmer din søvn, at kjøkkenet fremmer ditt gode måltid, og at arbeidsrommet fremmer din arbeidsevne og arbeidslyst.

Arbeidsarkitekturen er under stadig endring, i takt med moderne tider. Cellekontorene står mange steder for fall, og det åpne landskapet med økt mellommenneskelig samspill er in. La oss rive veggene og spare bedriften for mange kvadratmeter! La oss bruke mer av rommet! Høyt under taket! Vekk med gipsplatene! La oss gjøre det lyst og hipt – med en retro espressomaskin i midten av rommet! La oss fremme teamet! Sånn, klappet og klart: Begynn å jobbe, folkens! Alle er fornøyde … inntil arbeidstakerne begynner jobbhverdagen. For espressomaskinen støyer, og småsnakk forstyrrer fordypningen i papirbunkene. Konsentrasjonsevnen blir satt på prøve, arbeidstakerne begynner å stresse, noe som igjen svekker konsentrasjonsevnen, og en negativ utvikling kan være startet. Slike scenarioer er et mareritt selvfølgelig, man har ønsket så godt og gjort det beste arkitektarbeidet, men ikke tenkt nok på menneskets behov.

ET EKSEMPEL FRA NYERE TID er en barneverntjeneste som fikk en «total make-over». Trange, umoderne cellekontor skulle vekk, og det lyse åpne rommet ble løftet frem. Det kunne også bookes noen små praterom, men de var sterile. Det gikk galt. Hvorfor? ↔

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

“Vi blir mer effektive MED NOEN PERSONLIGE EIENDELER *på pulten„*

Barneverntjenestens mandat er å jobbe med mennesker som trenger gode relasjoner og støttende samtaler. De trenger et fysisk rom som fremmer denne følelsen. De åpne rommene passet heller ikke til håndteringen av de sensitive opplysningene, og arbeidstakerne opplevde det som en stress-arkitektur. Det så fint ut, men hadde lav psykologisk funksjon.

Flere og flere av oss er kunnskapsarbeidere i Norge, og flere og flere verdsetter at arbeidsrommet moderniseres. Personlig har jeg sansen for at de trange cellekontorene rokkes ved. Men før man setter i gang med å rive ned vegger og bygge om, anbefaler jeg å skape en god plan, slik at de nye arbeidsplassene (eller klasserommene, for den saks skyld) blir psykologisk funksjonelle for dem som skal jobbe der. De fysiske rommene påvirker garantert den mentale kapasiteten! Konsentrasjonsevnen til arbeidstakeren er en av de viktigste ressursene til bedriften, og derfor er det viktig å legge til rette for denne. Den trenger ofte stimuli (ikke et lite, grått cellekontor uten vindu!), men heller ikke for mye støy. De fleste arbeidsplasser vil trenge en kombinasjon av personlige rom, åpne rom, mulighet til å være sosial uten å forstyrre andre, muligheten for lukkede rom som legger til rette for godt teamarbeid uten forstyrrelser, og ikke uviktig: en pen estetikk å hvile blikket på. Det er ikke alle forunt å ha en sjøutsikt, men det er mye annet som også vekker de estetiske sansene.

FORDI VI HAR FORSKJELLIG PSYKE (personlighet, tanker og følelser) vil vi oppleve arkitekturen på arbeidsplassen noe ulikt. Det kompliserer jo det hele. Noen trives med et fullt skrivebord med ting dandert horisontalt. Andre trives med systematikk, og organiserer materialet vertikalt, i hyller og permer. Noen trenger cellekontoret, mens andre hater det. Noen vil ha rustikt materiale, mens andre vil ha full minimalisme. Noen liker tre, andre stål. Noen vil ha det koselig og lunt, andre mer åpent og tomt. Noen liker støy. Andre har konsentrasjonsvansker og klarer ikke å få gjort en tøddel. Noen sosiale blir så sosiale at de heller ikke får gjort en tøddel.

Vel, med fare for å sikte for høyt så skulle man gjerne tenkt at de fysiske rammene skal være gode, både når det gjelder type arbeid som skal utføres – og at ulike personligheter skal jobbe der. Men det er ikke alle forunt, ei heller realistisk, å få et ord med i laget ved bygging av morgendagens arbeidsplass eller omorganisering av det gamle. Man må som oftest ta til takke med det man får. Og vi mennesker er tilpasningsdyktige, stort sett, og klarer å jobbe i åpne landskap og trange cellekontor, alt ettersom det kreves. Men dersom man kommer hjem med hodepine og høye skuldre, opplever at det er for mye støy eller for lite estetikk, så er det jo verdt å ta saken i egne hender. Husk at du trenger både estetiske aspekter du liker, og sosiale aspekter som gir deg muligheten til å samarbeide, få innspill eller å lunsje med en god kollega ved et koselig bord. Tenk på hva som fremmer din arbeidsevne, og kanskje kan du gjøre noen grep for å få det litt bedre? Din prosess på dette området vil på sikt også komme bedriften til gode. Eventuelt kan du heretter tipse om arkitekturpsykologene som har arbeidsrommets psykologiske funksjon som sitt spesialområde.

Dersom du merker at arbeidsrommet begynner å hemme deg, ved at du mistrives og stresser deg opp, så er det verdt å ta det enda mer på alvor. Vi tilbringer såpass mye tid hver dag på vårt arbeidssted at vi fortjener en arbeidsplass som vekker gode ting i oss. I mitt trange mørke kontor tok jeg til slutt mot til meg og kontaktet HMS-tjenesten, med forespørsel om et kontorbytte – med vindu. Det ordnet seg, og min hverdag ble veldig mye bedre.

OG HUSK: Det er ikke nødvendigvis dyrere med gode psykologiske bygg, det er bare å ta det med i betraktningen fra starten av. Du kan alltid påvirke innholdet i bygg som allerede står der, ved gjøre arbeidsrommet litt bedre for deg, slik at det vekker deg estetisk, at det motiverer deg å se rommet, at du har fine ting der, og flest mulig gode erfaringer. ★

TIPS

1. Skal du bygge og innrede et arbeidsrom, tenk på hvem som skal benytte det, og hvilke prosesser som skal skje i rommet.

2. Kjenn etter hva du føler når du kommer inn i arbeidsrommet ditt.

3. Noen tåler mye rot, andre lite, noen tåler mye støy, andre lite. Hvilken type er du? En sensitiv person vil som oftest kunne trenge noe mer ro i rommet enn en som ikke lar seg påvirke så mye av støy. Alle trenger naturlig lys, sosiale møtepunkt og vakker estetikk.

4. Tenk på noen eiendeler du har, som inspirerer deg, og som du er glad i, og ta det med til ditt arbeidsrom. Nyere forskning på området indikerer nemlig at vi blir mer effektive med noen personlige eiendeler på arbeidspulten! Hva med din favorittplante, yndlingsmaleri, den kule radioen, den grønne stolen eller den særegne lampa?

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no