

PARTICULARITĂȚILE SPAȚIULUI INTERIOR ȘI INFLUENȚA ACESTORA ASUPRA CAPACITĂȚII COGNITIVE DE CONCENTRARE

*msr. Otilia RUDIC
st. Daniela COBERMAN*

Universitatea tehnică a Moldovei

ABSTRACT

The existing model of learning and workspaces slows down, rather than facilitates the cognitive capacity for concentration and operational effectiveness. However, is this caused by a lack of understanding of the decisive factors for our attention? Regardless of compliance with normative requirements in a given space, if it does not have a limited function, the cognitive ability to concentrate will not be sustained, and all factors will end up being, almost, if not, non-effective. The design of architectural space must meet the needs of different psychological profiles of people so that they can benefit from the environment that will facilitate concentration. One such space is the architectural concept of the architect David Dewane, eudaimonia machine, based on the concept of Aristotle, the epitome of human capacity.

Keywords: *funcția spațiului, învățare, activitate solicitant intelectuală, eudaimonia machine, birou cu plan deschis*

Este important să menționăm că această lucrare pornește de la profilul unei persoane care are o activitate specifică cu necesități de concentrare activ direcționate, unde spațiul dedicat îndeplinirii sarcinii respective nu-i întâlnește necesitățile cognitive. În urma efectuării unui studiu de caz pe un eșantion ce cuprinde vârstele 20-40 de ani am determinat care sunt factorii externi care influențează iminent la agrearea unui spațiu interior, menționați fiind: lumina, aerisirea, temperatura, spațialitatea, izolarea fonică și detalii de ordin decorativ. Ar însemna oare că luarea în considerare ai acestor factori externi ar rezulta în proiectarea unui spațiu ideal?

Cu scopul de a analiza în continuare și a identifica problema articolului, voi menționa ca exemplu ipotetic, un birou cu plan deschis, pentru proiectarea căruia au fost respectate toate exigențele normative. Într-un birou cu plan deschis accentul proiectării este zona biroului deschis în sine. Aceasta este în mod normal o cameră mare, plină de spații touchdown și alte stații de lucru. În mod natural o persoană ar îndeplini nu doar activități cognitive solicitante ci și ar socializa sau ar îndeplini sarcini mai puțin solicitante. Problema ar apărea anume în acest moment al funcțiilor întrepătrunse, nu poți dicta când și cine ce face, de facto, și ajungem să avem o singură încăpere cu funcții multiple, astfel afectând capacitatea angajatului de a se concentra.

Pentru a scoate la iveală problema principală și mai bine, de această dată, voi începe să spun despre faptul că o necesitate care ne-a fost forțată de situația pandemică din 2020, a fost izolarea. Personal am experimentat o creștere a productivității semnificativ, îndeplinind mai multe sarcini decât aş făcut în mod obișnuit și o gestionare a timpului mai eficientă. Am devenit curioasă care sunt, în mod normal, spațiile pe care oamenii le aleg pentru a efectua o activitate solicitantă intelectual; în studiul de caz efectuat, în raport de (90%) au răspuns că preferă propria lor odaie/biroul personal sau aproape de natură(10%) pentru activități intelectuale. Cauza identificată și cea mai evidentă, de altfel, ar fi lipsa stimulilor care ar acționa ca și consumator de atenție de scurtă durată. Deci, indiferent de locația pe care o alegem cauza acestei alegeri este evidentă și universală, minimum de factori care ar distra atenția.

Cineva este distras de zgomot, cineva de stimuli vizuali, iar altcineva de liniște. Astfel proiectarea unui spațiu arhitectural de lucru trebuie să îndeplinească necesitățile diferitor profiluri psihologice ale oamenilor, pentru ca aceștia să poată beneficia de mediul care va facilita concentrarea pentru însărcinările corespunzătoare. Factorii cauzali ai distracției reprezintă un punct de reper de la care începem pentru ca mai apoi să proiectăm încăperile cu funcția pe care intenționăm să o efectuăm. Desigur am putea neglija spațiul ca o funcție și am putea, de asemenea, neglija factorii externi, astfel plasând toată importanța ca fiind de materie pur psihică, atunci de ce ne-am direcționa atâta energie spre manipularea factorilor externi și influența acestora. Un fapt contradictoriu începea să prindă următoarea formă: acționează spațiu asupra psihicului într-o măsură absolută?; ori la perceperea unei încăperi acționează doar reacțiile subiective psihologice, adică anumite impresii acumulate în relație cu anumiți factori fizici care joacă cel mai important rol? Aș continua cea de-a doua idee prin a adăuga, ca urmare la aceste impresii acumulate suntem susceptibili la a dezvolta reacții inconștiente automatizate la diferiți factori fizici. Cu toate acestea înainte de a defini și a dezvolta mai exact ideea prezentată mai sus ca ramificație de relație dintre fizic și psihic, găsisem o carte [1] care definea deja ceea ce nici nu știam că sunt în căutare de; și anume cu precizie enumera particularitățile de ordin psihologic al unui spațiu bine proiectat, pe care le-am putea numi și motivațiile unui om de a folosi un spațiu bine proiectat. Consider acești factori, pe care urmează să-i menționez, ca a fi niște puncte cheie spre a proiecta un spațiu de lucru care să îndeplinească necesitățile diferitor profiluri psihologice ale oamenilor. Un spațiu bine proiectat :

- *Se conformează cu activității planificate în acel loc;*
- *Comunică informație sugestivă despre oameni care folosesc acest spațiu, sau oferă posibilitatea de a socializa sau de a alege să fii singur. Informația care se conține într-o încăpere, detalii descriptive despre cei care folosesc un anumit spațiu creează context pentru interacțiunile sociale, acest fapt e unul decisiv în relațiile intersociale și respectiv creșterea individuală;*
- *Este Reconfortant. Alegera în sine, de a fi singur sau de a socializa când vrea, oferă confort psihologic beneficiarului și încredere de a fi el însuși. Ca efect fiziologic tensiunea musculară pe care cineva ar putea-o experimenta de la presiunea socială, scade. Deși comunicarea e importantă, performanța unui om este cu mult diminuată, sau chiar stagnată în cazul lipsei confortului.*

- *Flexibil. Un spațiu trebuie să aibă capacitatea de a fi modificat pe măsură ce se schimbă modul în care oamenii îl folosesc.*

Un model pe care l-am întâlnit în cartea lui Cal Newport, “Deep work” [2] este mașina eudaimoniei. Un model conceptual arhitectural, care considera toate funcțiile și particularitățile menționate mai sus pentru a crea un spațiu imersiv de lucru și care, în același timp, susține creativitate, și presiunea sănătoasă a colegilor. Conceptul în sine vine de la arhitectul David Dewane, ca o idee ce include principii pentru planificarea spațiului de birouri, care urmăresc să evite multe dintre deficiențele bine documentate ale biroului în plan deschis de astăzi. Este o serie liniară de camere, ocupantul trecând prin niveluri din ce în ce mai profunde de concentrare, culminând cu camera în care va avea loc efortul concentrat. Pe scurt, camerele și etapele cognitive aferente Mașinii Eudaimonia includ: Galeria - inspirație; Salonul - colaborare; Biblioteca - investigație; Spațiul de birouri - lucru superficial; Camera - lucrare profundă. Le putem vedea și în Figura 1.



Figura 1. Mașina eudaimoniei, progresie liniară de funcții.

Galeria ar conține exemple de lucrări produse în spațiile mai adânci. Are ca scop să inspire angajații și să creeze o cultură a stresului sănătos. Deși nu există spațiu formal într-un birou deschis desemnat cu acest scop, am putea să presupunem că o zonă de recepție pentru birou deschis ar putea fi proiectată pentru a oferi exact acest tip de experiență de intrare.

Salonul ar conține acces la cafea și poate la o cafenea. Ar fi mobilat cu canapele cu acces la Wi-Fi. Salonul este destinat să creeze o stare de spirit undeva între curiozitate intensă și argumentare, evident susține comunicare cu ocupanții spațiului și încurajează comunicarea. Acesta este un loc de dezbateri, de gândire și, în general, de lucru prin ideile care vor fi dezvoltate mai adânc în mașină. Funcția și designul intenționate ale salonului sunt aproape exact cele ale centrului de colaborare biroului deschis: un mediu casual pentru interacțiune și explorare de idei noi.

Biblioteca ar stoca o înregistrare permanentă a tuturor lucrărilor produse în această mașină a eudaimoniei, precum și a cărților și resurselor anterior utilizate.

Spațiul de birouri ar conține o sală de conferințe standard și cabinete cu birouri. Spațiul de birouri este destinat activității de intensitate redusă. Acesta este spațiul desemnat pentru a finaliza eforturile mai puțin solicitante necesare unui proiect. Zona dintr-un birou deschis care conține stații de touchdown ar fi în mod similar un loc pentru îndeplinirea unor sarcini mai superficiale.

Camera finală a mașinii eudaimoniei este o colecție de camere de lucru intelectual solicitant. Scopul camerei de lucru concentrat este de a permite focalizarea totală și fluxul de lucru neîntrerupt. Aceasta este identică cu funcția principală a biroului închis - permițând ocupantului să se concentreze fără întrerupere.

Designul Mașinii Eudaimonia conține de la spații deschise cu rol de stimulare intelectuală la medii mai liniștite în care este un minim de factori care ar putea distra (de exemplu, biblioteca, spațiul de birouri și, în cele din urmă, camerele individuale). Într-o astfel de progresie de spații, persoanele care au nevoie de medii de lucru mai silențioase pot alege una dintre nivelurile necesare pentru munca concentrată și viceversa, astfel este asigurată necesitatea fiecărui profil de oameni, oferindu-le confort și opțiuni de spații care să se plieze pe tipul de activitate executată. De exemplu, analiștii, inginerii sau scriitorii, își pot petrece cea mai mare parte a timpului în spații de birouri sau camere datorită naturii muncii lor. În schimb, oamenii de marketing și vânzări se pot simți mai confortabil lucrând în salon, care este conceput pentru mai multă interacțiune. Persoanele introverte pot avea tendința de a rămâne în nivelurile mai adânci (în funcție de sarcinile lor), în timp ce extrovertii pot petrece timp în nivelurile destinate interacțiunii (în funcție și de sarcinile lor). Unul dintre modelele pe care îl putem considera ca reprezentativ un precursor al conceptului mașinii eudaimonice, ar fi Building 20[3]. Inițial construit ca un adăpost temporar menit să găzduiască fluxul Laboratorului de radiații al școlii. După terminarea celui de-al doilea război mondial, aflusul de oameni de știință la Cambridge a crescut, la fel și nevoia de spațiu, așa că în loc să fie demolată a fost folosită ceva vreme ca gazdă pentru multe domenii de la lingviști până la ingineri în electronică. Această combinație întâmplătoare de discipline diferite, aglomerate împreună într-o clădire configurabilă mare, a dus la întâlniri întâmplătoare și la un spirit de inventivitate care a generat descoperiri într-un ritm rapid, inovând subiecte la fel de diverse precum gramaticile Chomsky, radare și jocuri video. Acest exemplu se pliază pe ideea de flexibilitate a unui spațiu care servește ca instrument pentru a susține Gândirea creativă a omului.

Concluzie: Capacitatea de a rămâne concentrat pentru o perioadă îndelungată este o resursă importantă, pentru a avea un flux neîntrerupt de lucru. Conceptul arhitectural al lui Dewane susține acest lucru anume prin faptul că permite fiecărui ocupant al spațiului să aleagă spațiul corespunzător activității acestuia. E important astfel ca în primul rând la proiectarea unui spațiu să începem de la funcțiile camerelor, să avem un demo imaginar al fluxului de oameni prin fiecare spațiu, punctele unde va fi cel mai mare flux social și punctele unde beneficiarul va putea strict să se focalizeze pe activitatea sa. Această progresie liniară de spații se diferă de un oficiu cu plan deschis, prin considerarea factorilor consumatori de atenție și eliminându-i prin crearea de spații delimitate.

BIBLIOGRAFIE

1. SALLY AUGUSTIN, NEIL FRANKEL, CINDY COLEMAN, *Place Advantage: Applied Psychology for Interior Architecture*
2. CAL NEWPORT, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*
3. Building 20 - (18 Vassar Street, Cambridge, Massachusetts) a fost o structură temporară din lemn ridicată rapid în timpul celui de-al doilea război mondial în campusul central al Institutului de Tehnologie din Massachusetts, care după război a fost folosită ca „incubator magic” pentru multe programe MIT mici, cercetare și activități studentești cu o jumătate de secol înainte de a fi demolată în 1998.