

I samarbete med:

FRI TANKE

YoungInnovation
HUB

IDÉ SMART

Ingrid Remvall

Inspiration & verktyg
för ungt idéskapande

MEG STARKA FÄRGER PÅ VÄG- GARNNA OCH GUNG I LURARNA

Dina sinnen – syn, hörsel, lukt och känsel – påverkar hur du upplever en miljö. De skickar signaler till din hjärna som får dig att känna på ett visst sätt. Allt du ser, känner, hör och luktar avgör hur du kommer att tänka i rummet.

Ljud

Ljud kan vara olika saker. Det kan vara musik eller fågelsång likaväl som slammer och någon som pratar i telefon bredvid dig. Ljud används ofta för att skapa stämning på en plats. En del matvaruaffärer har fågelsång vid grönsakerna, för att skapa naturkänsla antar jag. Klädaffärer har ofta musik, av olika slag i olika hög volym, som visar vilken stil de har och hur de vill uppfattas.

En del företag skaffar sig till och med ljudlogotyper, en melodi som ska förknippas med just dem. Kanske har du ibland tänkt på hur olika personer i filmer följs åt av olika musik som skapar en känsla för karaktären, titta på Star Wars och fundera över hur Darth Vader låter jämfört med Luke Skywalker.

Tillbaka till musiken. Ska jag vrida upp den på maxvolym eller stänga av den för att bli mer kreativ? Två forskare, Mehta och Cheema, från Illinois universitet säger mitt emellan. De gjorde en studie som visade att medelhögt ljud, 70 decibel (dB), jämfört med lågt 50 dB, gör det lättare att lösa kreativa uppgifter.

Distraherande ljud gör det lite svårare att koncentrera sig. Då tvingas vi anstränga oss lite extra, vilket ökar vårt abstrakta tänkande och det är bra för kreativiteten. Om du

däremot ska lösa en uppgift som kräver koncentration och inte kreativitet är det bättre att det är knäpptyst. Då forskarna provade att öka ljudnivån till 85 dB minskade däremot kreativiteten. En hög nivå av musik/buller gör att vi får svårare att behandla information och då blir vi mindre kreativa. Är du osäker på hur högt ljud eller musik är i din omgivning ladda ner Arbetsmiljöverkets app som mäter decibel. Tänk på att det är individuellt hur känslig du är för ljud, prova dig fram att hitta just den nivå som får dig att anstränga dig lite extra utan att störa dig för mycket.

Distraherande ljud gör det lite svårare att koncentrera sig. Då tvingas vi anstränga oss lite extra, vilket ökar vårt abstrakta tänkande och det är bra för kreativiteten.

Ett ljud som vi ofta utsätts för är att lyssna på när någon pratar i mobilen. Veronica Galván, en psykolog från universitetet i San Diego gjorde en undersökning om just detta. Den visade att det är mer sannolikt att vi stör oss på ett telefonsamtal, där du bara hör den ena personen, än att sitta bredvid personer som pratar med varandra – där du hör hela konversationen. Anledningen är att ett samtal i mobil är mera oförutsägbart och därför svårare att ignorera. Något att tänka på om du ska vara kreativ på ett café eller

annan offentlig miljö. Å andra sidan kan du bli inspirerad av något du råkar höra. Själv sitter jag gärna på café och jobbar, oavsett om folk pratar i mobilen eller inte.

Testa att arbeta till olika ljud och musik för att se vad som passar dig bäst. Tänk på att olika saker kan kräva olika ljud eller musik. På Spotify kan du hitta allt ifrån klassisk musik och hårdrock till regnskogsljud och vågskvalp.

Ljus

Precis som när vi pratade om ljud kan du ha olika behov av belysning beroende på vad det är du ska göra. Vill du vara kreativ, eller är du inne i ett steg där du behöver vara koncentrerad – är det bra att ha ljus som går att variera. Det kan vara ljus med dimmer, eller helt enkelt flera olika ljuskällor som går att stänga av och på.

I tidskriften *Journal of Environmental Psychology* tittade man på hur vi påverkas av att vara i starkt upplysta och i svagt upplysta miljöer. Resultaten visade att svag belysning gjorde oss mindre spända, djärvare och mer benägna att ta risker.

Resultaten visade att svag belysning gjorde oss mindre spända, djärvare och mer benägna att ta risker.



Lampor i all ära, men dagsljuset är viktigt för oss. Mirjam Muench är en forskare som undersökte hur vi reagerar på dagsljus respektive konstgjort ljus. Hennes forskning tyder på att dagsljus påverkar oss positivt när det gäller humör och uppmärksamhet och att vi blir mer trötta av elektroniskt ljus. De flesta miljöer har tillgång till dagsljus, om du inte sitter i ett pingisrum i en källare.

Även utsikten från ett rum kan påverka ditt arbete. Jag sitter ibland och skriver på ett bibliotek som har utsikt över havet. Att titta ut över ett naturlandskap är något som påverkar mitt idéskapande positivt. Det ger mig en känsla av frihet och lugn. Har du inte möjlighet till utsikt av natur i din miljö är det bara att ta en promenad till en park för att ladda din hjärna.

Färg

Olika färger påverkar oss på olika sätt, både vad gäller vårt humör och vår produktivitet. En sak som försvårar forskningen kring hur färger påverkar oss är att olika färger tillskrivs olika innebörder i olika kulturer, bland kvinnor respektive män osv. Inte minst handlar det om var och hur färgen förkommer – stora eller små ytor och om det är platser du vistas på ofta eller sällan. Prova dig fram med färger i din miljö. Om du gör en stor förändring, som att måla om en hel vägg, tänk på att du kommer att se den varje dag. Fast ångrar du dig kan du alltid måla om.

Det finns kalla färger – blått, grönt och lila. Och varma färger – rött, gult och orange. Precis som namnet kalla och varma säger kan de påverka hur en del människor upplever temperaturen i ett rum. I ett test sänkte man temperaturen i två rum, ett turkost och ett orangerött. I det turkosa började man klaga över kylan vid 15 grader, men i det orangeröda rummet sa man inget förrän temperaturen var nere på 11 grader.

Eftersom forskningen inte är entydlig är det svårt att säga att en färg betyder en eller annan sak eller att vi som människor påverkas på ett visst sätt. Dock finns det vissa antaganden som används t.ex. inom inredning.

Joanna Pierre är färgsättare och driver företaget Kulör of Sweden AB (kulor.se). Hon jobbar även som lärare på NCS Colour Academy. Här kommer några tips från henne kring färg och färgassociationer.

**Blått kan skapa fokus, lugn och koncentration.
Fungerar bra i rum och miljöer där det ska tänkas mycket,
t.ex. studiemiljöer.**

- * **Grönt** är en färg som får oss att tänka på natur och grönska. Den kan ha en lugnande inverkan på oss.
- * **Blått** kan skapa fokus, lugn och koncentration. Fungerar bra i rum och miljöer där det ska tänkas mycket, t.ex. studiemiljöer.
- * **Rött** kan få hjärtat att slå snabbare och väcka kraftfulla känslor, den kan också få oss att blinka oftare. Fungerar bra i rum man inte tänker vistas i för länge.
- * **Orange** sätter igång kreativiteten och kan stimulera kommunikation och entusiasm. Det är en "Här ska man må bra-färg".
- * **Gult** är en snabb, nyfiken och glad färg som kan passa bra i umgängesutrymmen. Färgen sägs även gynna matsmältningen.
- * **Vitt** skapar ljus, men passar bäst tillsammans med andra färger för att inte kännas sterilt och ofärdigt.

