

Ja til mer skravling på jobben



Foto: Foy Images

Gode kollegaer er viktig for å trives på jobben. En støttende kollega kan for eksempel gi deg bedre helse og forholdet mellom nære kollegaer kan ligne på et ekteskap.

– Dessverre finner vi noen steder at småprat ikke blir prioritert, enkelte steder blir de til og med frarådet, eller motarbeidet, sier forsker Antonia Dietmann ved Kingston Business School i England i en pressemelding.

Hun har forsket på hvordan samtaler om trivielle ting som ikke handler om jobb, bygger sterkere bånd mellom kollegaer og gjør at de samarbeider bedre.

– Småprat om familie, hverdagsliv og hobbyer er en enkel måte å skape gode forhold mellom kollegaer, sier Dietmann.

Det er flere ting som «stjeler» tid på kontoret. Blant annet blir møtevirksomhet sett på som den største tidstyven vi har på norske arbeidsplasser – og ett møte skaper gjerne behov for et nytt møte.

Men Antonia Dietmann er ikke bekymret for at all småpraten skal bli en ny tidstyv.

– Vår studie viser at folk ikke bruker mye tid på praten.

– Den varer som regel kort og skjer bare mellom to og fem ganger om dagen. Det er heller andre samtaler om jobbrelaterte ting og oppgaver som trengs å gjøres, som tar tid, sier hun.

Forskerne delte 125 medarbeidere i to grupper, der alle ble bedt om å svare på en spørreundersøkelse om forholdet til kollegaene, egne prestasjoner på jobben og hvor enkelt de mener det er å slå av en prat på jobben.

Den første gruppen fikk det forskerne kaller en verktøykasse med oppskrift på småprat og ble bedt om å snakke så mye med kollegaene som mulig over to uker.

Verktøykassen bestod av forslag til samtaletemaer, tips til gode situasjoner der samtaler kan oppstå naturlig, og måter de kunne gi hverandre oppmuntring.

Den andre gruppen fikk ingen instruksjoner om å prate med andre, men ble bedt om å tegne et kart over nettverket sitt på jobben.

Etter to uker ble begge gruppene bedt om å svare på ytterligere spørsmål.

Der rapporterte begge gruppene om forbedringer i forholdet til kollegaene og arbeidsprestasjoner, og de opplevde en større aksept for småprat.

Dietmann mener ledelsen bør gå foran som et godt eksempel.

– Vi trenger alle hjelp og støtte fra andre på jobben. Småprat kan hindre at problemer eskaleres og være basis for fremtidig samarbeid, sier forskeren.

Det er ikke alle kontorer som er bygget for småprat.

I 2018 publiserte Harvard-forskere en studie i tidsskriftet *Philosophical transactions of the royal society B* som viser at de som jobber i åpne kontorlandskap, faktisk snakker mindre sammen enn de som jobber på egne kontorer.

– Det vi kan spekulere i, er om folk faktisk må isolere seg for å klare å være effektive. Kontorlandskap gjør at folk kanskje ønsker å være litt mer private, og da kommuniserer de heller med e-post i istedenfor å prate med hverandre, sier han til forskning.no.

Referanser

Dietmann A (2019). Chatting at work: The power of a simple social conversation.
Dietmann, A., Lewis, R., Yarker, J., & Zernerova, L. (2020). Carry on chatting: Do social conversations improve workplace relationships, performance, & reduce loneliness? Division of Occupational Psychology Annual Conference, Januar 2020, Stratford-upon-Avon. UK: British Psychological Society.
Dietmann, A., Lewis, R., & Yarker, J. (2019). Social conversations at work: a systematic literature review. Division of Occupational Psychology Annual Conference, Januar 2019, Chester. UK: British Psychological Society.

Kartlegger psykisk helse

Folkhelseinstituttet (FHI) og Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT) inviterer 2000 av Trondheims innbyggere til en undersøkelse om psykiske lidelser.

Norge har aldri gjennomført en nasjonal kartlegging av psykiske lidelser. Hvor

mange som rammes, og hvor mange som får den behandlingen de trenger, hviler med andre ord på antagelser.

Nå skal FHI og HUNT (Helseundersøkelsen i Trøndelag) kartlegge omfanget i Trondheim. Undersøkelsen vil danne grunnlag for en nasjonal kartlegging av psykiske lidelser.

Et av de store folkehelse spørsmålene er om omfanget av psykiske lidelser øker. Foreløpige resultater kan tyde på det. I fjor gjorde forskerne samme undersøkelse blant nord-trønderne i HUNT. Resultatene viste høyere forekomst av depressiv lidelse blant nord-trønderne enn det som er funnet i tidligere studier.

– I mange studier har man funnet høyere forekomststall i byer enn på landet. En del av kartleggingen blir derfor å undersøke om det er forskjell i psykiske lidelser mellom nord-trønderne og trondhjemmere, sier Reneflot.

Fjorårets undersøkelse i Nord-Trøndelag viste at færre nord-trønderne har såkalt spesifikk fobi sammenlignet med voksne i andre land. Spesifikk fobi er sterk frykt for spesifikke objekter eller situasjoner, for eksempel edderkopper eller tordenvær.

– Vi vet ikke hvorfor det er slik. Én mulighet kan være at det å vokse opp og bo i mer rurale strøk gjør at en fra barnsben av er vant til å ferdes i naturen. Da kan man bli mer eksponert for småkryp, og sånn sett ha blitt mer robust mot denne fobien. Det blir spennende å se hva vi finner blant innbyggerne i Trondheim, sier Reneflot.

Datainnsamlingen i Trondheim har vakt begeistring internasjonalt.

– I Norge har vi gode helseregistre, for eksempel Norsk pasientregister og Reseptregisteret. Vi vil kople kartleggingen mot slike registre. Da kan vi utforske risikofaktorer, konsekvenser og behandlingsdekning for psykiske lidelser i langt mer detaljert grad enn det som er mulig i internasjonale studier, sier Reneflot.

Hun understreker at disse koplingene vil være anonyme og uidentifiserbare. Dermed er deltagerens personvern godt ivarettet.

– Norge råder over begrensede helseressurser. Svarene fra Trondheim vil bidra til bedre ressursbruk i forebygging og behandling av psykiske lidelser. Både i Trondheim og i Norge, sier Reneflot.