

เย็นตา เย็นใจ ในออฟฟิศ

กนกพร กลีบบัว*

kanokporn@ftpi.or.th

ปัญหาความเครียดในที่ทำงานและผลการทำงานที่ตกต่ำ เป็นประเด็นที่หลายฝ่ายเริ่มให้ความสนใจมากขึ้น ในปัจจุบัน จากข้อมูลของ Canadian Mental Health Association ประเทศแคนาดา ระบุว่า ความเครียดที่สะสมจากที่ทำงานจะนำไปสู่ความหดหู่ ความวิตกกังวล และอาการหมดไฟในที่สุด โดยคาดการณ์กันว่า ปัญหาความเครียดในที่ทำงานจะเป็นสาเหตุหลักของความเจ็บป่วยของคนทำงานในอีก 20 ปีข้างหน้า

นอกจากนี้ หน่วยงาน Health Canada ของประเทศแคนาดา ยังได้วิเคราะห์เป็นตัวเลขให้เห็นว่า ประสิทธิภาพที่ตกต่ำของพนักงาน จะทำให้บริษัททั้งหลายในประเทศแคนาดา มีความสูญเสียในเชิงผลิตภาพ (Productivity) คิดเป็นเงินถึง 1.4 พันล้านดอลลาร์

กว่า 20 ปีที่ผ่านมา มหาวิทยาลัยชั้นนำหลายแห่งทั่วโลก ได้ทำการศึกษาอย่างต่อเนื่องถึงความสัมพันธ์ของมนุษย์กับธรรมชาติ และได้พบคุณประโยชน์หลายประการของการมี “ต้นไม้” ไว้ในที่ทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วยในการเพิ่มผลิตภาพ (Productivity) ให้แก่พนักงาน

มองต้นไม้ 5 นาที หายเครียดได้

ที่กล่าวถึงกันมากคือ การศึกษาของ Dr. Roger S. Ulrich ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยเท็กซัส เอแอนด์เอ็ม สหรัฐอเมริกา ซึ่งเริ่มต้นทำการศึกษามาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1979 เกี่ยวกับการมองเห็นธรรมชาติที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจของมนุษย์

การทดลองครั้งล่าสุดของ Dr. Ulrich ซึ่งใช้เวลาในการทดลอง 8 เดือน ชี้ให้เห็นว่า พนักงานจะมีความคิดสร้างสรรค์และมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น ภายใต้สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีต้นไม้และดอกไม้

ก่อนหน้านี้ เมื่อปี ค.ศ. 1991 Dr. Ulrich และคณะ เคยทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 120 คนในห้องทดลอง พบว่า การมองเห็นทิวทัศน์ธรรมชาติเพียง 5 นาทีหรือน้อยกว่านี้ ช่วยให้คนเราผ่อนคลายจากอาการเครียดได้

หากการได้ชมธรรมชาติเพียงช่วงเวลาสั้นๆ ช่วยลดความเครียดให้กับมนุษย์ได้ การได้อยู่กับธรรมชาติเป็นเวลานานๆ ก็น่าจะช่วยให้คนเราผ่อนคลายจากอาการเครียดได้อย่างต่อเนื่อง และสุขภาพก็น่าจะฟื้นตัวขึ้นได้

ได้มีการศึกษาหลายครั้งชี้ให้เห็นว่าทัศนียภาพนอกหน้าต่างมีผลต่อสุขภาพใจและสุขภาพกายของมนุษย์ เช่น

ในปี ค.ศ. 1982 Moore ได้ทำการศึกษาในเรื่องจำพบว่า นักโทษในห้องขังที่มองเห็นทิวทัศน์ธรรมชาติได้ทางหน้าต่าง มีอัตราการเจ็บป่วย “น้อยกว่า” นักโทษในห้องขังที่มองเห็นแต่บรรยากาศในเรื่องจำ

* ผู้ช่วยบรรณาธิการ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ

ถัดมาในปี ค.ศ. 1984 Dr. Roger Ulrich ได้ค้นพบว่า ทักษะภาพที่ผู้ป่วยมองเห็นได้จากเตียงมีผลต่อระดับความเครียดของผู้ป่วย โดยพบว่าผู้ป่วยใน “เตียงคนไข้” ฝั่งที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์ธรรมชาติภายนอกหน้าต่าง จะสามารถฟื้นตัวได้เร็วกว่า มีอาการแทรกซ้อนหลังการผ่าตัด เช่นปวดศีรษะหรือคลื่นไส้ น้อยกว่า อารมณ์เสีย น้อยกว่า และต้องการยาบรรเทาปวดในปริมาณที่น้อยกว่าผู้ป่วยในเตียงฝั่งที่มองเห็นแต่ผนังคอนกรีต

นอกจากนี้ งานวิจัยของนักวิชาการชาวสวีเดนชิ้นหนึ่งระบุว่า พนักงานบริษัทที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์ต้นไม้ นอกหน้าต่างจะมีความเครียดน้อยกว่าพนักงานที่มองออกไปแล้วไม่เจอต้นไม้ เช่น บริเวณถนนหรือลานจอดรถ

งานวิจัยของ Hartig, T.A. (1993) เรื่อง “Restorative Environments Theory” ระบุว่า การมองเห็นทิวทัศน์ต้นไม้ไปห้วยสี่เขียวส่งผลดีต่อคนที่กำลังเครียด สำหรับคนปกติ เมื่อได้เห็นธรรมชาติก็จะช่วยให้มีสุขภาพดีและอารมณ์แจ่มใส

ลดอัตราการลาป่วยของพนักงาน

เมื่อปี ค.ศ. 1994 ศาสตราจารย์ Dr. Tove Fjeld จากมหาวิทยาลัยเกษตรแห่งนอร์เวย์ ต้องการศึกษว่า “เป็นไปได้หรือไม่ ที่คนเราจะมีความสุขมากขึ้นหากมีต้นไม้ในที่ทำงาน?” Dr. Fjeld จึงได้ทำการทดลองกับพนักงาน 59 คนของบริษัทน้ำมันที่ใหญ่ที่สุดของนอร์เวย์เป็นระยะเวลาเกือบ 2 ปี ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การมีต้นไม้ในสำนักงานช่วยให้พนักงานมีความสุขจิตที่ดีขึ้น และปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ผิวแห้ง ไอ แสบตา ฯลฯ ลดลงเรื่อยๆ นอกจากนี้ พนักงานยังรู้สึกว่ามีต้นไม้ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สรุปว่า ต้นไม้ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการลาป่วยของพนักงานได้ และยังช่วยให้พนักงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะมีโรคภัยไข้เจ็บน้อยลงและมีความสุขสบายใจมากขึ้น เมื่อพนักงานแต่ละคนมีความสุขจิตที่ดี ก็ย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นโดยรวม

ได้เห็นต้นไม้ ช่วยเพิ่มผลิตภาพได้ 12%

Dr. Virginia Lohr ศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยวอชิงตัน สเตท สหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยงานวิจัยที่ชี้ว่า “ต้นไม้มีส่วนช่วยลดความเครียดในที่ทำงานและเพิ่มผลิตภาพ (Productivity) ของพนักงานได้ 12%”

Dr. Lohr ได้ทำการทดลองในห้องคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย โดยการสุ่มคัดเลือกเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยจำนวนหนึ่ง ให้เข้าไปนั่งทำ “แบบทดสอบ” ซึ่งเป็นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ออกแบบมาเพื่อการทดสอบเรื่องผลิตภาพ (Productivity) โดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังมีการวัด “ความดันเลือด” เพื่อวัดระดับความเครียดของคน ในขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ ยังมีการวัดสภาพอารมณ์โดยดูจาก “ชีพจร” ของผู้ทำแบบทดสอบอีกด้วย

ในช่วงแรก ห้องทดลองนี้ไม่มีต้นไม้เลยสักต้น แต่ในช่วงที่สอง ได้มีการนำต้นไม้ขนาดต่างๆ ไปประดับไว้รอบๆ ห้อง

ผลการศึกษาพบว่า เมื่อมีต้นไม้มาประดับอยู่ในห้อง กลุ่มผู้ทำแบบทดสอบเริ่มมีผลิตภาพ (Productivity) เพิ่มขึ้น (สามารถทำแบบทดสอบได้เร็วขึ้น 12%) และมีระดับความเครียดลดลง (ระดับความดันเลือดต่ำลง) นอกจากนี้ กลุ่มผู้ทำแบบทดสอบยังบอกว่าพวกเขารู้สึกดีขึ้น เมื่อมีต้นไม้มาอยู่ในห้อง

การทดลองนี้ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า “การมองเห็นต้นไม้มีผลต่อระดับความดันเลือด” โดยพบว่าผู้เข้าทดสอบมีระดับความดันเลือดลดลง (เครียดน้อยลง) ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ Dr. Ulrich ที่ระบุว่า การมองต้นไม้จะช่วยทำให้คนเราคลายเครียดได้ภายในเวลา 5 นาที

คุณภาพที่ดีของอากาศในที่ทำงาน

งานวิจัยของ Bio-Safe Incorporated ในสหรัฐอเมริกา ระบุว่า สำนักงานที่มีโครงสร้างอาคารแบบปิดที่บ่มักมีมลพิษปะปนในอากาศมากกว่าอากาศภายนอกอาคารถึง 10 เท่า

Dr. Billy C. Wolverton ผู้อุทิศเวลาร่วม 20 ปีให้กับโครงการวิจัยเรื่อง “กระบวนการชีววิทยาในการฟอกอากาศให้บริสุทธิ์ตามธรรมชาติ” พบว่าอาคารที่มีต้นไม้จะมีเชื้อราและแบคทีเรียในอากาศ “น้อยกว่า” อาคารที่ไม่มีต้นไม้ถึง 1 เท่าตัว

ในหนังสือชื่อ “How to Grow Fresh Air: 50 Houseplants that Purify Your Home or Office” Dr. Wolverton อธิบายกระบวนการฟอกอากาศของต้นไม้ว่า ต้นไม้จะดูดซับสิ่งสกปรกในอากาศผ่านทางใบและส่งลงสู่รากเพื่อให้กลายเป็นอาหารของต้นไม้ต่อไป ดังนั้น ต้นไม้จึงน่าจะช่วยรักษาสุขภาพอากาศในสำนักงานได้

อากาศในสำนักงานที่ไม่มีบริสุทธิ์ อาจเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยของพนักงาน Dr. Wolverton จึงแนะนำให้สำนักงานที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ควรมีต้นไม้ไว้ในสำนักงาน เพื่อสร้างอากาศบริสุทธิ์และลดอัตราการเจ็บป่วยของพนักงาน

นอกจากนี้ Dr. Wolverton ยังแนะนำให้เรามีต้นไม้ไว้บน “โต๊ะทำงาน” เพราะเป็นพื้นที่ที่คนเราใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานในแต่ละวัน Dr. Wolverton เรียกชื่อโต๊ะแบบนี้ว่า “เขตหายใจส่วนบุคคล” (Personal Breathing Zone)

Jay Naar ผู้แต่งหนังสือ *Design for A Livable Planet* แนะนำว่า ต้นไม้ประมาณ 15-20 ต้นก็เพียงพอแล้วที่จะสร้างอากาศสดชื่นให้แก่พื้นที่ขนาด 1,500 ตารางฟุต

สร้างความสวยงามแก่สถานที่

งานวิจัยของมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด บรู๊คส์ ในประเทศอังกฤษ ยืนยันว่าการตกแต่งสำนักงานด้วยต้นไม้จะเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าอุปกรณ์ตกแต่งแบบอื่นๆ นอกจากต้นไม้จะช่วยเสริมให้ที่ทำงานดูสดชื่นสวยงามแล้ว ยังสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ผู้มาเยือนและผู้ที่ทำงานอยู่ภายในอีกด้วย

งานวิจัยดังกล่าวพบว่า ทั้งลูกค้าและพนักงานต่างก็มีมุมมองว่า สำนักงานที่ตกแต่งด้วยต้นไม้ดูเป็นสำนักงานที่มีราคาแพง ให้ความรู้สึกโล่งสบายและน่าเชื่อถือเชิญให้เดินเข้าไปมากกว่า อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกที่ดีเหล่านี้จะลดระดับลงถ้าอาคารสำนักงานไม่มีต้นไม้

“กำแพงต้นไม้” ลดเสียงรบกวนได้ 5 เดซิเบล

คงเป็นเรื่องยากที่จะระบุว่ามลพิษทางเสียงในสำนักงาน ก่อให้เกิดความสูญเสียด้านผลิตภาพ (Productivity) คิดเป็นตัวเลขเท่าไรบ้าง แต่ถ้าเลือกได้ ทุกคนก็คงอยากทำงานในห้องทำงานที่เงียบสงบ ไม่มีเสียง

รบกวนสมาธิ ในต่างประเทศจึงมีการศึกษาว่าต้นไม้จะช่วยดูดซับเสียงในสำนักงานได้หรือไม่ เช่นงานวิจัยของ Dr. Helen Russell และศาสตราจารย์ David Uzzell จากมหาวิทยาลัยเซอร์เรย์ ในประเทศอังกฤษ ได้ทำการศึกษาดูว่าการวางต้นไม้เล็กๆ รอบสำนักงาน ด้วยการจัดวางในตำแหน่งที่เหมาะสม จะช่วยลดเสียงในที่ทำงานได้ 5 เดซิเบล

ลดค่าซ่อมบำรุง (Q&M Cost) ในสำนักงาน

U.S. Department of Agriculture ระบุว่า ความเย็นที่ได้จากกระบวนการคายน้ำของต้นไม้ ช่วยลดอุณหภูมิในที่ทำงานได้ประมาณ 10 องศา

นอกจากนี้ งานวิจัยของ The Associated Landscape Contractors of America ยังพบว่า การเลือกต้นไม้และการจัดวางต้นไม้ในตำแหน่งที่ถูกต้อง สามารถลดความร้อนและช่วยลดต้นทุนในการทำความเย็นได้มากถึง 20% ซึ่งข้อมูลนี้เองได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการออกแบบอาคารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน

สรุป

หนุ่มสาวออฟฟิศส่วนใหญ่ใช้เวลาเกือบทั้งวันอยู่ในสถานที่ทำงาน บรรยากาศภายในสำนักงานจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะสามารถเป็นได้ทั้งเครื่องกระตุ้นและเครื่องดับพลังงานในตัวเรา

การสร้างสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้พนักงานมีสุขภาพดี และสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพื่อเป็นทรัพยากรที่ดีที่สุดขององค์กรตลอดไป

แล้วเราควรเริ่มต้นจากตรงไหนดี? หากตอนนี้ยังไม่ออก อยากให้คุณลองเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนชมทิวทัศน์สีเขียวนอกหน้าต่าง หรือกระถางต้นไม้เล็กๆ บนโต๊ะทำงานสัก 5 นาที บางทีไอดีๆ ใหม่ๆ อาจพรั่งพรูขึ้นมาไม่หยุดก็ได้ ไม่เชื่อ ต้องลองดู

เอกสารอ้างอิง:

- 1) เว็บไซต์ www.plantsatwork.org
- 2) Roger S. Ulrich, Ph.D. "Effects of Vegetation Views on Stress and Health Indicators" College of Architecture, Texas A&M University College Station, Texas, USA.
- 3) Prof. Dr. Tove Fjeld. "Do Plants in Offices promote Health?" Agricultural University of Norway.

บรรยายได้ภาพ

- 1.1 และ 1.2 สำนักงานที่สดชื่นไปด้วยพืชพันธุ์ไม้ ที่บริษัท ฟุจิ ซีรีอ็อกซ์ ประเทศญี่ปุ่น
- 2.1 และ 2.2 การทดสอบในห้องคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัยวอชิงตัน สเตท สหรัฐฯ
- 3 อากาศในสำนักงานของเรา อาจมีมลพิษมากกว่าภายนอกถึง 10 เท่า