

Toksyczne budynki

13.01.2009

dr Marcin Florkowski
psycholog, diagnosta-terapeuta

Toksyczne wyziewy spod wykładziny, ozon produkowany przez kserokopiarkę, duszne pomieszczenie... To w oczywisty sposób wpływa na obniżenie komfortu pracy. Jest jednak wiele innych cech budownictwa, które zmieniają samopoczucie i bezpieczeństwo pracowników.

Podobno w Krakowie jest jeden z siedmiu „czakramów świata”. Aby odczuć jego dobroczynny wpływ, należy pójść na Wawel, stanąć twarzą do ściany w odpowiednim miejscu i po skoncentrowaniu się człowiek może poczuć „pulsowanie serca wszechświata” lub doznać jakiegoś innego dobroczynnego przeżycia. Takie to ponoć szczególne miejsce. Bez względu na to, czy ów „wawelski mit” ma jakieś oparcie w realiach, wszyscy wiemy, że niektóre miejsca faktycznie „mają coś w sobie”, ludzie dobrze się w nich czują, inne zaś wywołują niechęć i złe samopoczucie.

Małżeństwo architektury i psychologii

Psychologia środowiska zajmuje się wzajemnymi wpływami architektury i psychologii oraz wpływem naturalnych i sztucznych elementów środowiska na zachowania w pracy. Dzięki badaniom w tej dziedzinie udało się zidentyfikować cechy budownictwa, mające istotny wpływ na zachowania pracowników, bezpieczeństwo itp. Okazało się, że zorganizowanie przestrzeni (np. rozwiązania architektoniczne, lokalizacja budynków, oświetlenie, hałas itp.) wpływają na choroby pracowników, liczbę wypadków, poczucie satysfakcji z pracy, fluktuację i absencję, morale, zaangażowanie w pracę itp. Badania pokazują, że samo manipulowanie wystrojem wnętrza, rozwiązaniami architektonicznymi wewnątrz budynków i kolorami ścian może poprawić wydajność pracy nawet o 10 proc. oraz zmniejszyć liczbę niebezpiecznych wypadków nawet o połowę! Dziś przyjmuje się, że wystrój pomieszczeń może podwyższać (lub obniżać) produkcję o ok. 15 proc. Przyjrzyjmy się elementom budownictwa wpływającym na jakość pracy.

Fizyczne właściwości miejsca pracy

W pewnej komedii bohater, który właśnie dowiedział się, że zdradza go żona, że został oskarżony o poważne przestępstwo i w dodatku właśnie wezwano go do natychmiastowego spłacenia kredytu mieszkaniowego, załamany mówi: „Jedyna dobra rzecz jaka mnie spotkała, to znalezienie miejsca parkingowego”.

Większość z nas zna stres związany z poszukiwaniem miejsca do parkowania. Jeśli jest ono zbyt trudne do zdobycia lub zbyt odległe od miejsca pracy, to pracownicy będą poirytowani jeszcze zanim zaczną pracować.

Miejsce, w jakim umiejscowiona jest firma wpływa też na satysfakcję pracowników. Niektóre badania sugerują na przykład, że młodzi, nieżonaci/niezamężni pracownicy są bardziej zadowoleni, pracując w centrach dużych miast, gdzie jest łatwy dostęp do wielkomiejskich rozrywek, życia kulturalnego itp., podczas gdy małżonkowie posiadający dzieci generalnie preferują spokojniejsze okolice. Firmy ulokowane na przedmieściach lub w małych miejscowościach często mają gorszy dostęp do np. restauracji, barów szybkiej obsługi i innych wygód, co dla wielu pracowników ma istotne znaczenie.

Toksyczne budynki

Niektóre dane sugerują, że szpitale powinny być przenoszone przeciętnie co ok. 15 lat do nowych budynków, bowiem po upływie tego czasu zanieczyszczenie chorobotwórczymi drobnoustrojami (np. w kanalizacji, salach chorych, stołówkach) staje się niemożliwe do trwałego usunięcia przy pomocy środków chemicznych. Dotyczy to zwłaszcza starego budownictwa.

Budynki też mogą szkodzić pracownikom, bowiem wiele osób pracuje bez dostępu do świeżego powietrza, nowoczesne okna są wyjątkowo szczelne, a nawiew zapewniają tylko klimatyzatory. Niektórych okien w ogóle nie da się otworzyć. Jeśli dostarczane powietrze jest sztuczne (nagrzewane lub ochładzane), to pracownicy znacznie częściej niż inni skarżą się na choroby oczu, uszu, podrażnienia gardła, wysuszenie śluzówek, zmęczenie, ból głowy oraz nudności. Tak pokazują dane Światowej Organizacji Zdrowia. Wpływ tych cech otoczenia fizycznego jest oczywisty.

Oczywistym wydaje się także, że chorobotwórcze materiały budowlane (np. azbest, ołów, toksyczne środki chemiczne itp.) będą wpływały na i liczbę chorób, samopoczucie itp. W miejscu pracy najczęstszą przyczyną skarg i niezadowolonych jest działanie wentylacji i klimatyzacji, silnie przegrzanie pomieszczeń i

niemożność regulowania temperatury powietrza (np. okna bez możliwości na otwarcia). Powodem frustracji są także zbyt wolne windy (zwłaszcza w wysokich budynkach) i niewygodne lub niezbadane pomieszczenia socjalne. Te wszystkie ustalenia wydają się jednak oczywiste.

Oświetlenie, hałas i muzyka

Złe oświetlenie już po 20 minutach powoduje zwiększenie liczby błędów, jakie popełniają ludzie podczas precyzyjnej pracy. Na przykład częste przenoszenie wzroku z miejsc jasno oświetlonych na ciemne zmusza źrenice do ciągłej akomodacji, co na dłuższą metę bardzo męczy, pogarsza ostrość widzenia i może wywoływać bóle oczu, a nawet trwałe uszkodzenie wzroku. W związku z tym np. praca przy biurku czy przy komputerze (a nawet oglądanie telewizji) wymaga równomiernego oświetlenia całego pomieszczenia (np. przez lampy sufitowe), przydatna jest także lampa stojąca bezpośrednio na biurku. Istotne znaczenie ma tu także barwa ścian. Jasne kolory odbijają więcej światła niż ciemne, toteż różnice w jasności mogą być niwelowane lub nasilane przez barwę pomieszczeń.

Badania z lat dziewięćdziesiątych pokazują także, że większość pracowników wierzy, iż naturalne światło jest zdrowsze dla oka niż światło sztuczne (choć badania nie potwierdzają takich przekonań), a także że ludzie generalnie lubią wyglądać przez okno podczas pracy. Powoduje to, że w pomieszczeniach pozbawionych okien pracownicy czują się gorzej, niezależnie od jakości sztucznego oświetlenia.

O toksycznym hałasie można mówić, gdy stałe natężenie dźwięku przekracza 95 decybeli (poziom hałasu intensywnego ruchu ulicznego). W takich warunkach naczynia krwionośne i źrenice kurczą się, tętno rośnie, a zmiany te trwają nawet kilkadziesiąt minut po zlikwidowaniu źródła hałasu. Długotrwała ekspozycja na hałas powoduje w związku z tym trwałe zwiększenie napięcia mięśniowego i wzrostu ciśnienia krwi. Ludzie pracujący w dużym hałasie są bardziej agresywni, nieufni i poirytowani w porównaniu z osobami, które pracują w cichym otoczeniu. Najbardziej uciążliwy jest hałas nieregularny. Choć hałas ma wpływ na zdrowie i samopoczucie pracowników, to nie ma prawdopodobnie wielkiego znaczenia dla wydajności pracy. Na przykład zmniejszanie poziomu hałasu w fabrykach nie zwiększało wydajności. Większość ludzi umie bowiem ignorować dźwięki stałe i regularnie się powtarzające (jest to tak zwana habituacja). Mimo to taki monotony hałas ma nadal wpływ na pogorszenie zdrowia.

Inne znacznie ma muzyka w pracy....

Kolory w pracy

Pewna kobieta malowała ściany swojego mieszkania na różowo, bowiem wierzyła, że ten kolor odstrasza pająki, których się panicznie bała (arachnofobia). Choć czuła się bardziej komfortowo, faktycznie wcale nie była bardziej „bezpieczna” ponieważ pająki za nic mają kolor ścian (nie spostrzegają barw).

Podobnie rzecz ma się z kolorami ścian w miejscu pracy...więcej w numerze 1/2009