ต้นไม้ใหญ่ในเมือง VS ประสิทธิภาพในการลดความเครียด

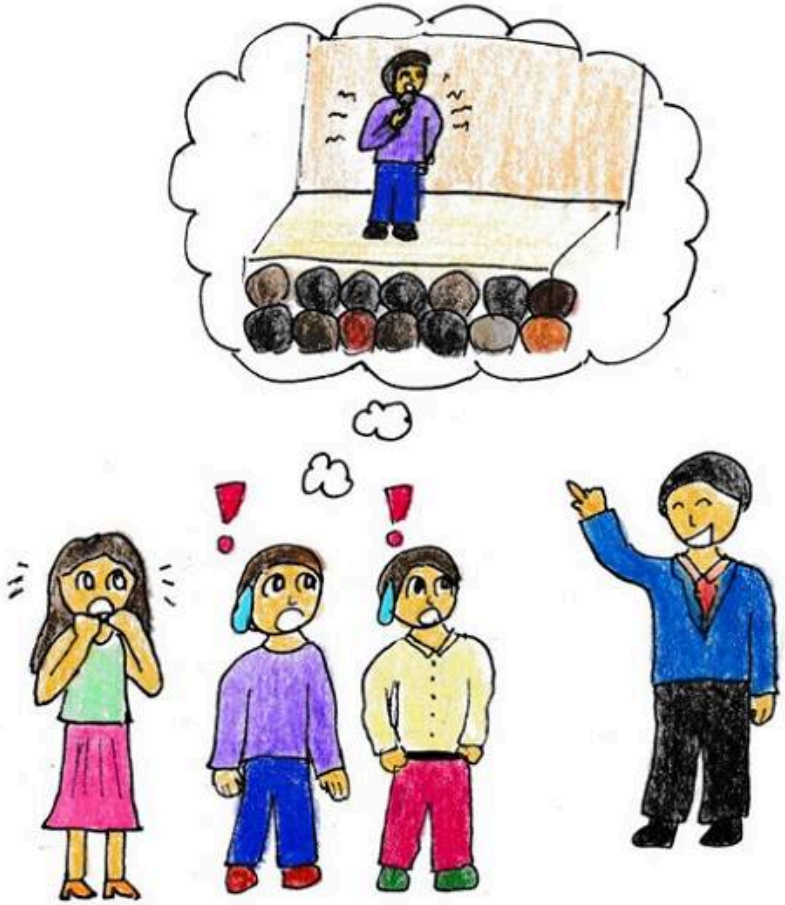
จากผลวิจัยล่าสุดของ University of Illinois และ University of Hong Kong

Nature Toon การ์ตูนสื่อความหมายธรรมชาติ

หากใครกำลังมองหาวิธีลดความเครียดแบบง่ายๆ...
ลองออกไปเดินเล่นตามถนนหรือสวนสาธารณะที่มีต้นไม้ใหญ่ดูสิ

เพราะนักวิจัยพบว่า
มันดีต่อสุขภาพจิตจริงๆนะ

นักวิจัยจาก University of Illinois และ University of Hong Kong
ได้ทำการทดลองกับผู้เข้าร่วม 160 คน โดยแจกโจทย์ที่ทำให้พวกเขาต้องกุมขมับ



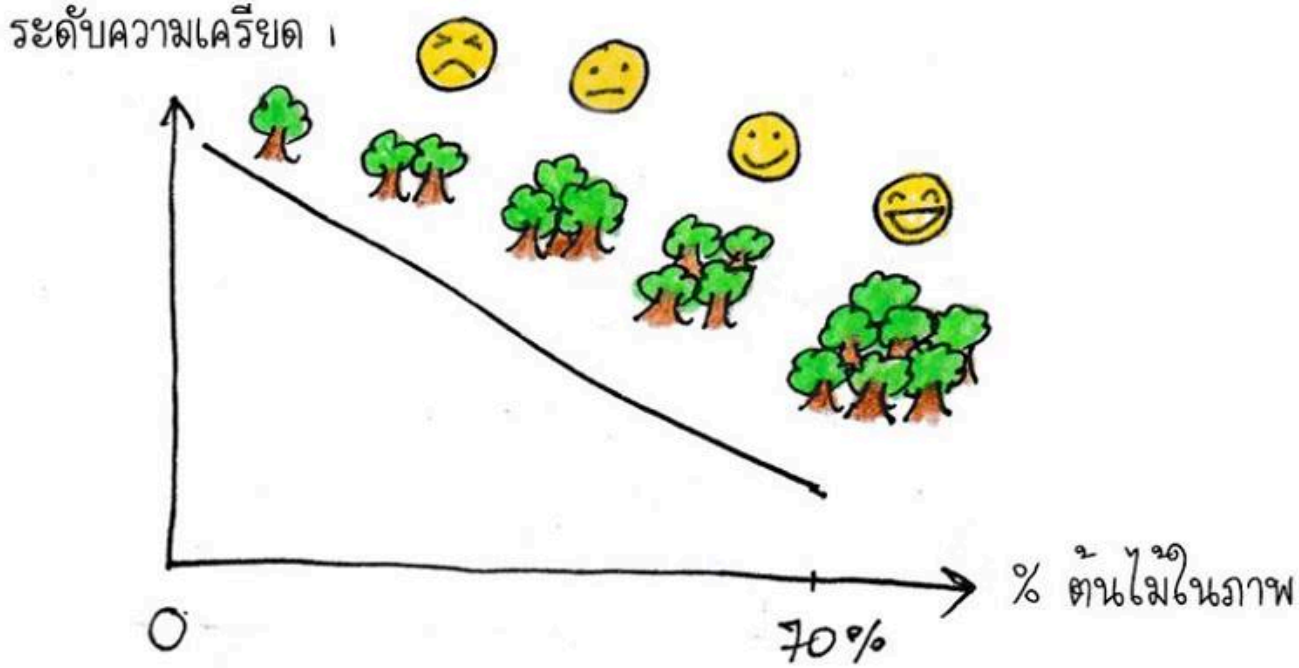
นั่นคือให้พวกเขา
เตรียมการพูดต่อหน้าผู้คน
และทดสอบการลบเลขต่อหน้าผู้ตัดสิน

แน่นอน...
นั่นทำให้พวกเขาสติแตก !!

เมื่อระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมอยู่ในระดับเต็มที่แล้ว
พวกเขาก็จะถูกขอให้ดูวีดิโอ 6 นาที ซึ่งเป็นวีดิโอ 360 องศา แสดงทิวทัศน์เมือง
โดยแต่ละวีดิโอ จะมีปริมาณต้นไม้ที่ปกคลุมพื้นที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ 0-70%

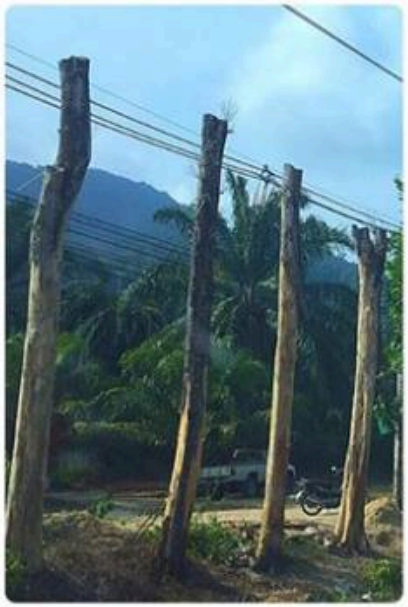
แล้วนักวิจัยก็จะประเมินระดับความเครียดของผู้เข้าร่วม
โดยให้ตอบแบบสอบถาม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

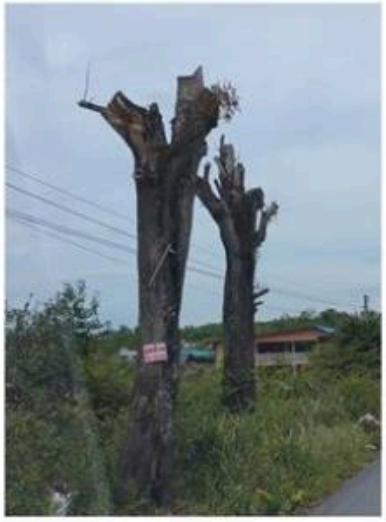
จากนั้น นักวิจัยก็นำผลระดับความเครียดของผู้เข้าร่วมมาพล็อตกราฟ
ซึ่งพบว่า ผู้เข้าร่วมที่ได้ดูวีดิโอที่มีภาพต้นไม้หนาแน่นมาก
ระดับความเครียดจะต่ำกว่าอย่างชัดเจน



นี่ขนาดแค่ดูภาพต้นไม้นะ.... มันจะดีกว่าแค่ไหน
หากเมืองเราเต็มไปด้วยต้นไม้ ให้เราได้ไปเดินเล่นผ่อนคลายเวลาเครียด

แต่นี่ คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับต้นไม้ในเมืองเรา #เสียใจหนักมาก





ภาพจากเพจ : เครือข่ายต้นไม้ในเมือง

หากอยากรู้ว่า....

เดินเล่นท่ามกลางต้นไม้ ดีกว่าแค่นั่งดูภาพต้นไม้ยังไง...

..... โปรดติดตามตอนต่อไป .....