

بررسی تأثیرات استفاده از گیاهان در فضای اداری در جهت افزایش راندمان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۱۱

کد مقاله: ۴۳۷۸۷

کیمیا نجف شهبازی^{۱*}، حدیثه کامران کسمایی^۲

چکیده

فضای اداری بعد از مسکن برای انسان بااهمیت‌ترین فضای زندگی روزمره و تعیین‌کننده در میزان سطح روحیه و سلامت روان کارمندان آن می‌باشد. انسان بیش از هر زمان دیگر چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی نیازمند طبیعت است. افزایش شتاب زندگی مدرن و عدم توجه به محیط در ابعاد روانی فضای شهری، زندگی معاصر را به شدت مورد تهدید قرار داده است. یکی از فضاهایی که انسان‌ها ساعات قابل‌توجهی را در آن فضا می‌گذرانند و اهمیتی به طراحی آن داده نمی‌شود فضای اداری است. امروزه حس رقابت خصوصاً در زمینه کاری یکی از مسائل اصلی و مهم در دنیای امروز می‌باشد و آنچه می‌تواند باعث تحرک و شادابی پرسنل یک مجموعه گردد: احساس رضایت از محیط اطراف خود خواهد بود. چه بسا مکان‌هایی که افراد شاغل در آن محیط به‌واسطه نبود نور مناسب یا هوای تازه و چیدمان نامناسب و غیره... دچار کسالت گشته و این عدم بازدهی مناسب می‌تواند رابطه مستقیم با فضای نامناسب محیطی باشد. گذراندن ساعات‌های طولانی در محیط‌های کاری معمولاً برای کارمندان خسته‌کننده و استرس‌زا است. دسترسی به فضای سبز می‌تواند حس تعلق به محیط کاری را در کارمندان ایجاد کند و همچنین می‌تواند در کاهش خستگی و کم شدن استرس کارکنان تأثیر بسزایی داشته باشد. بررسی انجام شده نشان می‌دهد که استفاده از گیاهان علاوه بر تأثیرگذاری مثبت بر شرایط روحی افراد مانند کاهش استرس، افزایش کیفیت هوای داخل ساختمان‌ها، کاهش هزینه‌های مربوط به مصرف انرژی، تنظیم رطوبت محیط و کاهش صدا در محیط می‌شود. هدف اصلی این پژوهش با عنوان تأثیر فضای سبز در واحد اداری جهت بهبود سلامت روان تجزیه و تحلیلی است که چگونه بر روی انسان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند به سلامت روانی و کاهش استرس کارکنان در فضاهای اداری کمک کند. این مقاله با روش مطالعات کتابخانه‌ای و پرسشنامه و استفاده مقالات موجود می‌باشد و در نتیجه فضای سبز به‌عنوان عاملی مهم در ایجاد حس تعلق به محیط کار مطرح می‌شود.

واژگان کلیدی: فضای سبز، طراحی فضای اداری، کاهش استرس، تأثیر گیاهان

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه معماری، واحد علوم و فناوری پردیس، دانشگاه آزاد اسلامی، پردیس، ایران (نویسنده مسئول)
kimiaaachb@gmail.com

۲- عضو هیئت علمی تمام وقت، گروه معماری، دانشگاه آزاد، واحد علوم و فناوری پردیس، پردیس، ایران

فضای اداری بعد از فضای مسکن برای انسان با اهمیت‌ترین فضا می‌باشد. توجه به عوامل طبیعی به‌ویژه طبیعت در طراحی فضاهای اداری می‌تواند کیفیت زندگی کارمند را ارتقا بخشد و فضای مطلوب‌تری، برای رشد و تعالی انسان قرار دهد (زاک، خال، ۲۰۰۶). هزاران هزاردفتر و کارگاه در شهر تهران و یا شهرهای دیگر کشورمان ساخته شده و سوالی که مطرح می‌شود این است که چند درصد از این ساختمان‌ها استاندارد های لازم را از جهت طراحی داخلی دارا می‌باشند؟ (حیدر نتاج، ۵۹، ۱۳۸۹) علیرغم اهمیت این موضوع، آنچه که معمولاً در گیر و دار زندگی مدرن و ساختمان سازی و صنعتی شدن، فراموش می‌شود. عدم توجه به تأثیر شرایط محیطی بر روان و خلق و خوی کارمندان با اکثر فضاهای اداری که وجود دارد به رعایت اصول و قواعد برای کاهش استرس کارمندان در طراحی داخلی این فضاها توجهی نمی‌کنند. نتایج حاصل از این موضوع در غالب فضاهای اداری طراحی شده و اصول و قواعد لازم برای بهبود بخشیدن به روان و سلامت کارمندان رعایت نشده است و همین امر باعث کاهش سلامت آن در دراز مدت می‌شود. (ایسان، ۲۰۲۱) لازم به ذکر است شرایط محیطی نامناسب یکی از عوامل ایجاد استرس، اضطراب و عصبانیت در محیط کار می‌شود که آن نیز باعث بروز فشار خون، بیماری های قلبی، آسم، افسردگی، سردرد در انسان می‌گردد. کسالت های ناشی از اضطراب و استرس های شغلی، سالانه میلیارد ها دلار هزینه در بر داشته است. ساختمان‌های اداری که در جریان معماری امروز به تعداد بیشتری ساخته می‌شوند و رابطه تنگاتنگی با زندگی روزمره مردم دارند. دسترسی به فضای سبز می‌تواند حس تعلق به محیط کاری را در کارمندان ایجاد کند و همچنین می‌تواند کاهش خستگی و کم شدن استرس کارکنان تأثیر بسزایی داشته باشد. (خنیر، ۱۳۹۰، ۱۲۵). انسان بیش از هر زمان دیگر چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی نیازمند طبیعت است. این نیاز همواره با خلقت انسان در پیوند بوده است. طراحی فضای سبز نظریه ای است که هدف آن ادامه ارتباط فرد با طبیعت در محیط‌های روزانه یعنی زندگی و کار می‌باشد. گیاهان علاوه بر بهبود فضای بصری، باعث تلطیف و بهبود کیفیت هوای داخلی، رطوبت فضای داخلی و همچنین ایجاد محیطی مناسب برای دستیابی به آرامش و بازیابی افراد می‌شود. (لی، ۲۰۱۶). حس آرامش و عدم استرس و اضطراب مهم ترین عوامل برای بالا بردن راندمان کاری کارمندان است که با پیوند انسان با طبیعت می‌توان تأثیر عمده ای را از این امر که پیوندی غریزی و فطری بین انسان‌ها و دیگر سیستم های حیات وجود دارد. (آریف، آمیت، آل هور، ۲۰۱۶). هدف این پژوهش این است که استفاده از گیاهان علاوه بر تأثیرگذاری مثبت بر شرایط روحی افراد (مانند کاهش استرس) افزایش کیفیت هوای داخل ساختمان‌ها، کاهش هزینه‌های مربوط به مصرف انرژی، تنظیم رطوبت محیط و کاهش صدا در محیط می‌شود. این مقاله به تأثیر فضای سبز در ایجاد حس تعلق به محیط کار می‌پردازد.

۲- پیشینه تحقیق

عصر حاضر، دوران وقوع چالش‌ها و بحران‌های محیط زیستی است که از جمله می‌توان به آلودگی هوا و اثرات نامطلوب آن بر انسان‌ها، گیاهان، جانوران و حتی ساختمان‌ها و سازه‌های مصنوع بشر اشاره کرد. به‌ویژه آن که گرایش عمده مراکز مسکونی به استفاده از سیستم موتورخانه مرکزی، اهمیت مساله آلودگی هوا و کنترل آن را در این منابع ثابت آلاینده برجسته‌تر می‌سازد. (مرضیه مهتابی، محمد ارجمند)

فضای اداری بعد از مسکن برای انسان با اهمیت ترین فضای زندگی روزمره و تعیین کننده در میزان سطح روحیه و سلامت روان کارمندان آن می‌باشد انسان بیش از هر زمان دیگر چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی نیازمند طبیعت است. نیازی که همواره با خلقت انسان در پیوند بوده است. (سادات مهدیه، فرجامی غزل) همواره مشاهده و مطالعه‌ی طبیعت عاملی موثر و کلیدی در شکل‌گیری فرم‌های معماری بوده است. بررسی تأثیر گیاهان با فرم‌های گوناگون در فضاهای معماری می‌تواند به تصمیم‌گیران برای ارتقای عناصر کیفی فضاهای معماری کمک کند. این پژوهش با روش ترکیبی و تطبیقی سعی به استخراج، اکتشاف و دسته‌بندی گیاهان برای بررسی فرمی آن در فضاهای معماری دارد (کامران هنگامه، کسمایی حدیثه)

افزایش شتاب زندگی مدرن و عدم توجه به محیط در ابعاد روانی. فضای شهری. زندگی معاصر را به شدت مورد تهدید قرار داده است. یکی از فضاهایی که انسان ساعات قابل توجهی را در آن فضا می‌گذراند و اهمیتی به طراحی آن نمیشود فضای اداریست. در این میان فضاهای سبز دارای ویژگی‌هایی است که فضاها را به محیط راندمان کاری را تا حد بسیاری پایین خواهد آورد. در این میان فضاهای سبز دارای ویژگی‌های است که فضاها را به محیط مناسبی برای ارتقای کیفیت زندگی انسان تبدیل میکند. (هیلتا رضایی) در دهه ۷۰ میلادی، آغاز طراحی و ساخت ساختمان‌های مدرنی که - با هدف صرفه‌جویی در مصرف انرژی - کاملاً از نفوذ هوا به داخل محفوظ بودند، به بروز پدیده‌های منجر شد که امروزه به نام سندروم ساختمان بیمار شناخته می‌شود. این شرایط که ناشی از نسبت پایین هوای تازه به هوای کهنه داخلی میباشد تأثیرات نامطلوبی بر روی سلامت روحی و جسمی استفاده کنندگان از فضا می‌گذارد. این اثرگذاری در ساختمان‌های اداری به دلیل تعداد بالای استفاده‌کنندگان و روابط فضایی موجود، بسیار چشمگیر است. (منصوری بهروزی، نوری طاهر)

با گسترش زندگی صنعتی و ایجاد تغییر در سبک زندگی بشر، نیاز به بازگشت به طبیعت به عنوان گزینه ای مناسب برای افزایش کیفیت زندگی در تمامی زمینه های مطرح گردید. بررسی تحقیقات انجام شده نشان می دهد که استفاده از گیاهان بر تاثیرگذاری مثبت بر شرایط روحی افراد (مانند کاهش استرس)، افزایش کیفیت هوای داخل ساختمان ها، کاهش هزینه های مربوط به مصرف انرژی، تنظیم رطوبت محیط و کاهش صدا در محیط می شود. (بزرگی مهلا ۱۳۹۵) امروز حس رقابت خصوصا در زمینه کاری یکی از مسائل اصلی و مهم در دنیای امروز می باشد و آنچه می تواند باعث تحرک و شادابی پرسنل یک مجموعه گردد احساس رضایت از محیط اطراف خود خواهد بود. معماری داخلی و طراحی مناسب می تواند باعث آرامش روانی و تمرکز افراد گشته و غفلت در این زمینه باعث آسیب های روانی و در نهایت تاثیرات سوء آن نیز به جامعه و خانواده باز خواهد گشت. (رحیمی امیر عباس، ضیا بخش ندا)

طبیعت محیط اصلی که روح و ذات انسان از آن سرچشمه گرفته است. انسان برای زندگی کردن به محیط و جابجایی در آن نیاز دارد، انسان از نظر روحی و جسمی نیازمند طبیعت می باشد. طراحی بیوفیلیک پاسخی برای پیوند دوباره انسان با طبیعت می باشد، هدف از این نوع طراحی، ارتباط فرد با طبیعت در محیط های کاری و زندگی است. (هاشمی الهه سادات)

گذراندن ساعت های طولانی در محیط های کاری معمولاً برای کارمندان خسته کننده و استرس زا است. هرتلاشی در راستای کاهش این خستگی و تنش نتیجه ی مثبت در روند کاری و افزایش کیفیت این فضاها و ایجاد تعلق فضایی در پی خواهد داشت. دسترسی به فضای سبز می تواند حس تعلق به محیط کاری را در کارمندان ایجاد کند و همچنین می تواند در کاهش خستگی و کم شدن استرس کارکنان تأثیر بسزایی داشته باشد. (رزیتا بهاروند، هانیه عایزاده، لیلا کریمی فرد)

ایجاد فضاهای سبز در فضاهای بی استفاده، از اصول شهرسازی مدرن به شمار می آید. شهر تهران با وجود قرار گرفتن در یکی از خوش آب و هواترین و مرغوبترین خاکهای جغرافیایی کشور، به دلیل کم توجهی به استانداردهای شهرسازی، با معضل کمبود زمین برای توسعه فضای سبز مواجه است. در این شرایط مدیریت شهری از راهکارهای نسبتاً جدید بهره می گیرد که توسعه فضاهای سبز عمودی یکی از این راهکارهاست. برخورد دیداری و فیزیکی با گیاهان، با سلامتی انسان رابطه مستقیم دارد، امری اثبات شده است. گیاهان می توانند تأثیرات درمانی که منجر به کاهش استرس می شود، داشته باشند. به این منظور دیوارهای سبز علاوه بر فواید زیست محیطی، اقتصادی و اجتماعی، علائق بصری و در نتیجه آرامش ایجاد می کند. (سمیرا سنگتراش) استرس شغلی، یکی از مهم ترین معضلات دنیای امروز است که علاوه بر تأثیرگذاری جسمی و روانی کارمندان، کارایی افراد را کاهش داده و بنابراین بهره وری سازمان ها و اقتصاد آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد. از طرف دیگر، با نگاهی به وضعیت فضاهای اداری در جهان و تغییر آن از اوایل قرن بیستم و مقایسه ی آن با کشور ایران، ضرورت انجام پژوهش و ایجاد دگرگونی در طراحی فضاهای اداری ایران نیز احساس می شود. (شهره نوروزی)

۳- مبانی نظری

از محیط ساخته شده انتظار می رود که سطوح قابل قبولی از آسایش جسمانی رافراهم آورد. ساختمان ها به منظور هماهنگی با شرایط اقلیمی طراحی می شوند و کما بیش به نیاز های اساسی اندام های انسان نیز پاسخ می دهد. احساس روانشناختی بهزیستی به مسائل زیست شناختی انسان نیز ربط دارد. همان گونه که عدم رضایت انسان نیز به عدم آسایش محیط مربوط است. (لانگ، ۲۰۱۲)

یکی از مهم ترین عوامل افزایش کیفیت محیط زیست، فضای سبز است. تلطیف هوا و کاهش آلاینده های آن، ایجاد تعادل و توازن اکولوژیک، جذب صداهای ناهنجار و فواید متعدد دیگر از این دسته اند که تاثیرات ناشی از فضای سبز خواهد بود. (فارد، ۲۰۰۱، ۳۴)

محیط فیزیکی مصنوعی، به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت روانی اثر می گذارد. (ایوانس، ۲۰۰۳، ۹۵) کار در ساختمان هایی که از نظر فیزیکی، شرایط نامطلوبی دارند، روان انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و به مرور اختلالاتی در خلق و خو و برخوردهای اجتماعی ایجاد میکند. تأثیر پذیری سلامت روانی افراد در برابر ساختار محیط، متفاوت باشد. (ایوانس، ۲۰۰۳، ۹۵). آگاهی از شخصیت محیطی افراد، پیش بینی رضایت و رفتار آن ها در موقعیت های متفاوت، امکان پذیر می سازد. (گیفورد ۱۹۹۷: ۵T)

۴- اهمیت استفاده از گیاهان در فضاهای اداری

بهره گیری از گیاهان می تواند فضایی را ایجاد نماید که این زیبایی از طریق جلوه گیاهان (رنگ، شکل و بوی آن ها) نمود پیدا میکنند و از سوی دیگر باعث بهبود و بالا بردن کیفیت هوای داخل ساختمان می شود که تحقیقات علمی اهمیت اکولوژیکی آن را به اثبات رسانده است. این نظریات نشان داده است که گیاهان میتوانند باعث تنظیم دما، رطوبت، جذب مواد مضر از هوا، از بین بردن باکتری ها، ایجاد احساسات مطبوع در انسان و بهبود عملکرد بدن و ذهن انسان شوند. (لی، ۲۰۱۶) یکی از مزایای استفاده از گیاهان در دکوراسیون اداری دفع انرژی منفی می باشد.



تصویر شماره ۲ گیاهان در محیط اداری، ویکی پدیا



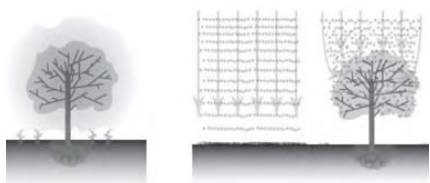
تصویر شماره ۱، گیاهان در محیط اداری، ویکی پدیا

گیاهان به خودی خود دارای انرژی مثبت و روحیه بخش هستند. گیاهان با جذب دی اکسید کربن و تولید اکسیژن باعث برطرف کردن انرژی منفی و ایجاد تعادل در درون انسان با محیط بیرونی می شوند. گیاهان می توانند سموم موجود در هوا را از بین ببرند. طبق تحقیقات صورت گرفته، گیاهان قادرند ۵۰ تا ۶۰ درصد سموم و آلودگی هوا را کاهش دهند گیاهان همچنین رطوبت را در هوا منتشر می کنند و این کار باعث می شود که هوای محیط خنک تر و دلپذیر تر شود. (گروه آرکا، ۱۴۰۰) بر اساس تجربیات بالینی مشخص شده است که افرادی که در فضای سبز برای مدت زیادی زندگی میکنند، از میزان شادکامی و آستانه تحمل بالاتر و پرخاشگری کمتری برخوردارند و در نهایت کمتر دچار افسردگی و سبب اختلالات روانی می شوند. (بابامیری، ۱۳۹۱، ۳۱۱). در واقع طبیعت درس های طراحی بسیار خاصی به ما می دهد و حضور روح طبیعت در معماری به ارتقا و تجلی آن می پردازد. (خاک زند، ۱۳۸۶، ۴۶)

جدول شماره (۱) تاثیر وجود فضای سبز در محیط کار (باشتی، ۱۳۸۹)

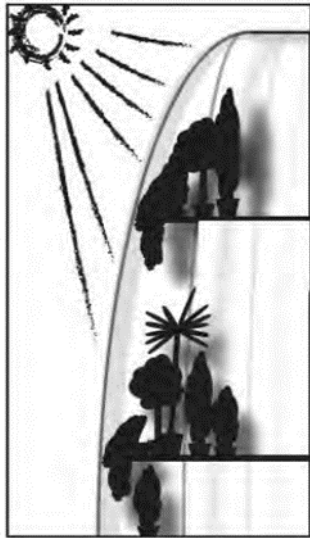
۱. ایجاد حس تعلق و مالکیت فضایی	تأثیر وجود فضای سبز در محیط کار
۲. افزایش سلامت روانی و جسمی	
۳. افزایش شادکامی در افراد	
۴. بالابردن آستانه تحمل و کاهش پرخاشگری	
۵. ایجاد ثبات و پایداری افراد در محیط کار	
۶. بالا بردن کشش کارکنان در برابر تنش ها	
۷. افزایش بازده کاری	
۸. کاهش استرس و مریضی های ناشی از اضطراب	

گیاهان تأثیر بسیار زیادی در افزایش کیفیت هوای داخلی ساختمان دارند. گیاهان برگ دار در کاهش غلظت آلاینده های داخل فضا های بسته از جمله فورمالدئید، اوزون، بنزین، منو اکسیدکربن و ذرات آلاینده نقش مهمی دارند. به علاوه این گیاهان میتوانند تا ۲۰٪ ذرات معلق موجود در هوا را جذب نمایند. همچنین این گیاهان قادرند رطوبت نسبی داخل ساختمان را در سطح مناسبی نگه دارند. تحقیقات نشان داده تا ۳۵٪ باعث کاهش عطسه و بهبود تنفس ۲۰٪ کاهش خشکی چشم، بینی و گلو و ۲۵٪ کاهش احساسات مرتبط با استرس و احساسات نامطبوع می شود. شکل ۱ و ۲ نحوه جذب ذرات آلاینده و حفظ رطوبت توسط گیاهان را در فضای بسته نشان می دهد. (لهر، ۲۰۱۰) نکته قابل توجه در این امر توجه به این موضوع است که عمل کاهش سطح صدای داخل ساختمان با هزینه ای نسبتاً پایین انجام می شود و این در شرایطی است که در صورت استفاده از محصولات صنعتی می بایست هزینه هایی به مراتب بالا تر را متقبل شد. نوع گیاه، اندازه ی آن ها، جنس و شکل برگ ساقه و حجم آن ها در بالای گیاهان و اندازه ی طرف آن ها در میزان جذب و کاهش صدای محیط بسیار موثر می باشد. گیاهان عمل کاهش صدا را به وسیله ی پراکنش، بازتاب و جذب اصوات انجام می دهند. (فریمن، ۲۰۰۸)



تصویر شماره ۳ جذب و حفظ رطوبت در گیاهان، ویکی پدیا

یک محیط خوب می تواند بر رشد ارزش های پرسنل و افزایش توان و بهره وری آنان اثر گذار باشد. از طرفی شرایط نامساعد کار و فعالیت، علاوه بر کاهش بازده، عامل اصلی ناراضیاتی و افزایش استرس شغلی است. (هندریک، کلینر) امروزه با پیچیده تر شدن ساختار و عملکرد سازمان ها، سازماندهی محیط کار و ایجاد محیطی آرام و به طوری که منجر به فعال شدن بیشتر نیروی



تصویر شماره ۴ دیوار سبز، ویکی پدیا



تصویر شماره ۵ دیوار سبز، ویکی پد

انسانی، شادابی آنها، حذف خطرات احتمالی، افزایش کیفیت در کار، کاهش افسردگی‌ها، رشد خدمات مثبت و در نهایت دستیابی به بهره‌وری مورد نظر شود، از دغدغه‌های مدیران اجرایی و سرپرستان سازمان‌ها است. از آنجایی که انسان‌ها در نهایت برای بقای زندگی و بهبود کیفیت آن، در یکی از محیط‌های کاری مشغول به کار میشوند، و بیش از نیمی از اوقات روز خود را در این محیط‌ها می‌گذرانند، لذا اگر بهداشت محیط کار افراد شاغل مورد توجه قرار نگیرد، هرگز نمیتوان انتظار بهره‌وری و راندمان بالایی از آنها داشت. استفاده از گیاهان و گل‌ها در طراحی داخلی می‌تواند به دلیل استفاده از بوی آن‌ها و به منظور دستیابی به اهداف مختلف (آرامش روحی یا درمانی) باشد. (ژانگ، ۲۰۱۶)

همچنین سرعت انجام کار در افراد ۱۲٪ افزایش یافته بود. علاوه بر کارمندان در اداراتی که در طراحی آن‌ها از گیاهان استفاده شده است دارای راندمان، خلاقیت و احساس راحتی بیشتر بوده و سطح استرس آن‌ها نیز پایین‌تر می‌آید. (لوهر ۲۰۱۰، هوستی، ۲۰۱۵) یکی از اولین مطالعات در مورد اثرات طولانی مدت گیاهان اداری در سال ۲۰۱۴ توسط پژوهشگری در استرالیا، بریتانیا و هلند انجام شد. در این پژوهش سه محیط اداری طی چند ماه زیر نظر گرفته و بررسی شد. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که فضای سبز به طور قابل توجهی رضایت کارمندان را افزایش می‌دهد، سطح تمرکز آن‌ها را بالا می‌برد و کیفیت هوا را بهبود می‌بخشد. همچنین محققان در این پژوهش متوجه شدند که در دفاتری که به طور طولانی مدت از گیاهان در محیط داخلی اداره استفاده نموده‌اند، بهره‌وری کارمندان نیز افزایش داشته است. داشتن یک محیط اداری سبز کارکردن را لذت‌بخش‌تر، راحت‌تر و سودآورتر می‌نماید.

۵- هفت دلیل برای استفاده از گیاهان در محیط اداری

یکی از اولین مطالعات در مورد اثرات طولانی مدت گیاهان اداری در سال ۲۰۱۴ توسط پژوهشگری در استرالیا، بریتانیا و هلند انجام شد. در این پژوهش سه محیط اداری طی چند ماه زیر نظر گرفته و بررسی شد. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که فضای سبز به طور قابل توجهی رضایت کارمندان را افزایش می‌دهد، سطح تمرکز آن‌ها را بالا می‌برد و کیفیت هوا را بهبود می‌بخشد. همچنین محققان در این پژوهش متوجه شدند که در دفاتری که به طور طولانی مدت از گیاهان در محیط داخلی اداره استفاده نموده‌اند، بهره‌وری کارمندان نیز افزایش داشته است. داشتن یک محیط اداری سبز، کارکردن را لذت‌بخش‌تر، راحت‌تر و سودآورتر می‌نماید

در ادامه ۷ دلیل موجه و منطقی ارائه شده‌اند که شما را مجاب می‌کند در شرکت و محیط کارتان از گل و گیاه استفاده کنید:

الف- کاهش استرس و خستگی: عناصر طبیعی می‌توانند به بهبود ذهنی و کاهش اضطراب و استرس کمک کنند. البته این طراحی به این معنا نیست که در تمام محیط کار از گیاهان استفاده کنید و یا دیوارهای سراسر سبز داشته باشید. بلکه اگر در هر متر مربع یک گیاه نیز قرار دهید این موضوع به کاهش استرس و خستگی ناشی از کار کمک شایانی می‌کند. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۵ توسط اندیشمندان دانشگاه بریتانیا انجام شده است نشان می‌دهد گیاهانی که در فضاهای داخلی و سرپوشیده نگهداری می‌شوند باعث کاهش استرس و تحمل بیشتر درد می‌شوند. در گزارش آن‌ها آمده است: «گیاهان توانایی وارد نمودن طبیعت سبز و زنده را به محیط داخلی دارند». محققان دانشگاه بریتانیا مزایای زیادی از مفید بودن قراردادن گیاهان در فضای داخلی برای سلامتی و تندرستی برشمرده‌اند. (کایتلین، ۲۰۱۵) پژوهش پیشرفته دیگری که توسط راجر اولریش در ۱۹۹۱ انجام شد نشان می‌دهد که بیماران بیمارستانی که دارای منظره طبیعی بوده‌اند نسبت به آنانی که با طبیعت در ارتباط نبوده‌اند نیاز کمتری به داروی مسکن داشته‌اند. (اولریش، ۲۰۱۶)

ب- زیبایی بصری: استفاده از گیاهان در دکوراسیون داخلی باعث زیباتر شدن محیط می‌گردد. همچنین وجود گل‌ها و گیاهان در محیط کار علاوه بر جذابیت بصری، از طریق استشمام بوی گل‌های تازه به افزایش نشاط و شادی در افراد کمک می‌کند. (وولورتون، ۱۹۸۹)

ج- کاهش سروصدای محیط: گیاهان جاذب صدا هستند و به دفع صداهای مزاحم پس زمینه محیط کار کمک زیادی می‌کنند. د- افزایش خلاقیت: تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که وجود گیاهان و نگاه کردن به آن‌ها در محیط کار سبب افزایش خلاقیت می‌شود. حضور گیاهان سبز به کارمندان کمک می‌کند احساس آرامش بیشتری پیداکنند و بتوانند راحت‌تر تمرکز کنند در نتیجه ظرفیت توجه آن‌ها بالاتر می‌رود. (وولورتون، ۱۹۸۹)

ه- افزایش روحیه و انرژی مثبت: یکی از مهم‌ترین مزایای حضور گیاهان در هر محیطی، تأثیر آن‌ها روی سلامت ذهن و روان انسان است. جدای از ایجاد حس ارتباط با طبیعتی که از طریق حضور گیاهان در محیط کار به دست می‌آید. جالب است بدانید رنگ سبز یکی از آرامش‌بخش‌ترین رنگ‌هاست. به همین دلیل با حضور در یک جنگل یا فضای سبز سرشار از حس آرامش می‌شویم. حال اگر بتوانیم در حد توان و مساحت محیط کار، گیاهان را به فضای داخلی وارد کنیم، این احساس آرامش را بیشتر برای کارمندانمان جذب نموده‌ایم. (وولورتون، ۱۹۸۹)

و- افزایش بهره‌وری و کاهش خطا: وجود محرک‌های محیطی مانند رفت و آمد همکاران و سروصدای ناخواسته در محیط کاری باعث کاهش تمرکز می‌شود. محققان جهت افزایش تمرکز در چنین شرایطی پیشنهاد می‌دهند که ظرفیت توجه پر شود. این بدان معنی است که اگر ظرفیت توجه کارمندان با فضای سبز که به صورت ثابت در اطراف آن‌ها وجود دارد، مملوء شود، آن‌ها کمتر متوجه رفت و آمدها و مزاحمت‌های ناخواسته می‌شود و می‌توانند تمرکز بیشتری داشته باشند. (وولورتون، ۱۹۸۹)

ز- تصفیه هوا: دانشمند ناسا بیل وولورتون در سال ۱۹۸۹ طی تحقیقاتش ادعا می‌کند که راه حل اقتصادی امیدوارکننده برای کاهش آلودگی هوای داخل ساختمان گیاهان هستند. آلودگی‌هایی نظیر فرمالدئید ناشی از وسایل، کربن دی‌اکسید آزاد شده از دستگاه‌های پرینتر و گازهای سمی دیگر می‌توانند توسط گیاهان جذب و تصفیه شوند. البته این ادعا بدان معنا نیست که ما در محیط کار خود یک یا چند باکس گل قرار دهیم و توقع داشته باشیم که هوا را تصفیه کنند. اما اگر گونه مناسب گیاهانی که تصفیه هوای داخلی را به خوبی انجام می‌دهند انتخاب کنیم و همچنین تعداد گیاهان به اندازه کافی هوای اتاق را پوشش دهند، آن‌گاه می‌توانیم انتظار پاک‌سازی فضای داخلی اداره مان را داشته باشیم. (وولورتون، ۱۹۸۹)

۶- نقش فضای سبز در زندگی انسان

اصولاً فضای سبز بر بر سلامت جسمانی موجب آرامش روان، بازده کاری بیشتر و کیفیت زندگی برتر می‌گردد. (ابراهیم زاده، ۱۳۸۷، ۳۹). از نظر زیبایی‌شناسی تماشای درختان سرسبز و گل‌های زیبا و رنگارنگ و آرایش بدیع گونه‌های مختلف گیاهان که در ابعاد مختلف در کنار یکدیگر به چشم می‌خورد انسان را به آرامش و آسایش فکری میرساند و امروزه ثابت شده است که بعضی درختان با ترشح ماده‌های به نام فیتونسید ایجاد یک حالت آرامش و خلسه در انسان میکنند. بنابر این فضای سبز در ایجاد تعادل عصبی انسان نقش عمده ای ایفا می‌کند. (عبادی چونکندال، ۱۳۸۷) بررسی تأثیر گیاهان با فرم‌های گوناگون در فضاهای معماری می‌تواند به تصمیم‌گیران برای ارتقای عناصر کیفی فضاهای معماری کمک کند. هدف این پژوهش بررسی تأثیر فرم‌های گیاهی و طبیعت مرتبط به آن در طراحی فضاهای معماری در عرصه‌ی طراحی فضایی است و این ضرورت که چگونه این مشابیه‌ها از روی اراده یا در اثر انطباق با محیط به وجود می‌آیند. استفاده از گیاهان در فضاهای اداری می‌تواند منجر به ایجاد زیبایی بصری، جذابیت بیشتر محیط زندگی، کاهش استرس، ایجاد آرامش روان، کاهش خستگی فیزیکی، افزایش تمرکز و مهارت‌های ذهنی، خلاقیت بیشتر، کاهش زمان واکنش، کاهش فشارخون، افزایش تحمل درد، کاهش ابتلا به بیماری، افزایش تعاملات اجتماعی، افزایش عزت‌نفس، بهبود عادات و رفتار، تعدیل رطوبت و دمای هوا، کاهش تشعشعات خیره‌کننده، پاک‌سازی و خنکی هوا، جذب گازهای مزاحم و خطرناک، افزایش احساس شادی، کاهش بروز خشونت و افسردگی و جرم، کاهش ابتلا به بیماری، افزایش عملکرد کاری و رضایت شغلی می‌شود. (کسمایی، مدیر، ۱۳۹۹). فطرت انسانها گرایش ذاتی به طبیعت دارد. نیاز انسان‌ها از ابتدای خلقت به گیاه و طبیعت نیاز زیستی حیاتی بوده است این یک نیاز فیزیولوژیکی است. از این جهت که شامل یک نیروی فیزیکی-شیمیایی در مغز است که تمامی توانایی‌های عقلی و ادراکی فرد را سازمان داده و هدایت می‌کند. نیازها می‌توانند از لحاظ اضطراری بودن یا نبودن باهم متفاوت باشند. اگر نیازهای اولیه‌ی انسان اغنا نشوند ممکن است که نیاز به پرخاشگری نیاز باشد. (شهسواری و رضا تراب، ۱۳۹۰: ۵۷۷)



تصویر شماره ۶ فضای اداری با ترکیب گیاهان، ویکی پدیا

- کاهش مصرف انرژی در تابستان و زمستان
- کمک به آلودگی صوتی و آلودگی هوا
- محافظت بنا در برابر باد های سرد زمستانی و تابش شدید آفتاب تابستانی
- کاهش مصرف آب و سوخت در نگهداری فضای سبز (شهسواری و رضا تراب، ۵۷۷، ۱۳۹۹)

۷- نتیجه گیری

نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد ساختمان‌های اداری که شهرها را احاطه کرده اند تاثیرات زیادی بر روی روان و ادراک و تأثیر بسزایی بر زندگی افراد که روزمره با این ساختمان‌ها مواجه می‌شوند دارند. بنابراین امروزه طراحی فضای سبز و استفاده از گیاهان در این محیط‌ها علاوه بر این که بر احساس و نگرش های افراد تأثیر دارد بلکه بر کاهش خستگی، پرخاشگری و یکنواختی تأثیر دارد و باعث بهبود سلامت روان و بهبود روند زندگی کارکنان آن فضا می‌شود. میتوان گفت که آشنایی با این موضوع نقش مهمی را بر بهبود زندگی افراد دارد. از لحاظ تاثیرات دیگر گیاه در فضا را می‌توان به کاهش آلودگی هوا، کاهش آلودگی صوتی و ایجاد فضای مناسب اشاره نمود. فضای سبز در محیط اداری باعث بالا رفتن حس تعلق و مالکیت فضایی می‌شود. فضای اداری باید ویژگی‌هایی از جمله حس تعلق به مکان، ایجاد احساس آرامش و تاثیر مثبت بر روان داشته باشد. استفاده از گیاهان و فضای سبز روشی مناسب برای غلبه بر استرس و دست یابی به آرامش ذهنی دارد. فضای سبز میتواند درجه ای برای تعامل بین افراد با طبیعت داشته باشد. این ارتباط باعث می‌شود پاسخ مناسب به نیاز های انسان و افزایش سلامت افراد و تقویت روحیه آنان شود. زندگی در کنار طبیعت و به خصوص گیاهان برای روح و جسم انسان لازم و مفید است در نتیجه می‌توان با تغییر در طراحی داخلی و خارجی و بکارگیری گیاهان بر عملکرد و رفتار انسان‌ها در حوزه انجام شغل روزانه تأثیر مثبتی دارد. محیط بارنگ سبز باعث ثبات و پایداری فرد در محیط کاری می‌شود و همچنین رنگ سبز کشش کارکنان را در برابر تنش‌ها افزایش می‌دهد. به همین دلیل استفاده از گیاهان در محیط‌های کاری و اداری مورد توجه عام و طراحان قرار گرفته است.

منابع

۱. حیدر نتاج، وحید، (۱۳۸۹)، باغ ایرانی، تهران، دفتر پژوهش های فرهنگی
۲. هارگولوس، ایوان، (۱۳۸۴) معمار مهندس - ساختار، تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
۳. احمدی سلمان، محمد حسین، (۱۳۸۸)، آشنایی با معماری بیونیک، تهران، نوآوران دانشگاه پارسه
۴. بیل، وورتون، (۱۹۸۹)، دانشمند ناسا، مقاله نگهداری گیاهان در آپارتمان تا چه حد مفید است
۵. گروه آرکا، ۱۴۰۰، مقاله تاثیرات گیاه بر فضای اداری
۶. لنگ، جان، (۱۳۸۱)، آفرینش نظریه معماری، نقش علوم رفتاری در طراحی محیط، چاپ چهارم،
۷. آلتمن، ایرون، (۱۳۸۲)، محیط و رفتار اجتماعی، خلوت، فضای شخصی، قلمرو ازدحام، ترجمه علی نمازیان
۸. باشتی، شهناز، (۱۳۸۹)، شهر نشینی و سلامت روان، آموزش همگانی سلامت روان مجموعه مقالات، تهران
۹. گروتز، یورگ کورت، از کتاب زیبایی شنایی در معماری، ترجمه دکتر جهان‌شاه پاکزاد - مهندس عبدالرضا همایون
۱۰. کریمی، یوسف، ۱۳۷۵، روانشناسی شخصیت، موسسه نشر ویرایش
۱۱. سعیدی، علیرضا، استرس در محیط کار، مجله تدبیر، شماره ۹۹۹، آبان ۹۱۰۹، صه ۱۰
۱۲. خنیفر، حسین، (۱۳۹۰)، روانشناسی کار، در روانشناسی کار
۱۳. لنگ، (۱۳۸۱)، آفرینش نظریه معماری، ترجمه علیرضا، نقش علوم رفتاری در طراحی محیط
۱۴. شاهسواری، عباس، تراب، یدالله، ۱۳۹۰، گونه های درختی و درختچه ای بومی و غیر بومی کاشته شده و خود رو شده در شهر هرمان. نشریه علوم دانشگاه تهران تربیت معلم
15. Gillis Kaitlyn, Gatersleben Birgitta. 2015. A Review of Psychological Literature on the Health and Wellbeing Benefits of Biophilic Design. Department of Psychology, Faculty of Arts and Humanities, University of Surrey, Guildford, Surrey GU2 7XH, UK.
16. Li, Jiangyong (2016). Application of Green Plants in Interior Design, 2nd International Conference on Economics, Social Science, Arts, Education and Management Engineering. Atlantis Press. Paris. France

17. Zhang, Yu (2016). Regional Culture Expression and Application of Interior Designs, International Conference on Education, Sports, Arts and Management Engineering. Atlantis Press. Paris. Franc
18. Lohr, Virginia I (2010). What Are the Benefits of Plants Indoors and Why Do We Respond Positively to Them?. International Conference on Landscape and Urban Horticulture. Bologna. Italy
19. Freeman, Kenneth (2008). Plants in Green Buildings. Ambius. United States of America
20. Husti, Anca Mariana, Conyiu, Ioana, Radu, Malina, Neacsu, Ioana and Cantor, Maria (2015). Psychological Benefits of Ornamental Plants Used in Office Environments. Bulletin UASVM Horticulture, Vol 72, No 1. Cluj- Napoca. Romania
21. Hinds, J & speakers, P. (2011). The Effective Quality of Human-Nature Environment Relationships. Journal of evolutionary psychology, 451-469.
22. Kellert, S. (2005). Building for Life (Designing and Understanding the Human-Nature Connectin). Washington: Island Press.