



# طراحی فضای داخلی با استفاده از معماری سبز برای راحتی کارمندان

پژوهشگران: یکتا عرب زاده، نیکا میرطاهری، پرنیان قادری

معلم راهنما: سرکار خانم مینا بیات

## پیشنهادها

پیشنهاد ما از این پژوهش این است که زمان کوتاهی را در وسط کار برای استراحت و آرامش روانی کارمندان فضای جداگانه ای که از معماری سبز الهام گرفته تا محیطی آرام و بدون از استرس برای کارمندان داشته باشیم تا این افراد زمان کوتاهی از محیط کار دور شوند و ریلکس شوند، بنابراین در محیط های کاری می توان چنین فضایی را درست کرد.

## مواد و روشها

وسایل مورد نیاز برای ساخت ماکت داخلی:  
 جعبه، اسپری رنگ، رنگ اکریلیک، چسب ۱۲۳، چسب فوم، کاتر، چمن، چوب بالسا.  
 ابتدا جعبه مورد نظر را با اسپری رنگ کردیم تا رنگ موردنظری که برای کارمندان مناسب است بدست آید. اتاقی که برای کارمندان جهت استراحت کوتاه در طول روز قرار است به آن فضا برود چند نکته را در نظر گرفتیم که نور طبیعی در آن فضا زیاد باشد، فضای سبز و دیوارهای سبز در طراحی مدنظر قرار دادیم تا استرس را از کارمندان دور کنیم.

## چکیده

نیروی انسانی موثر، عامل اصلی تداوم، موفقیت و تحقق اهداف سازمان است. در محیط سازمان، عامل انسانی در معرض فشارهای عصبی و روانی گوناگونی قرار دارد. در حقیقت استرس با بسیاری از بیماری های جسمی و روانی ارتباط داشته، یا در ایجاد، تحول و گسترش آن نقش داشته و باعث کاهش سلامت عمومی کارکنان، نیروی ابتکار و خلاقیت و تلاش افراد می شود. بنابراین هدف آن در طراحی داخلی چنین فضایی در محیط کاری کاهش استرس در هنگام کار در کارمندان می باشد. ما نیاز به برقراری تعادل میان فعالیت و داشتن احساس شادی داریم که در حال حاضر بسیاری از شرکت ها و کمپانی ها در دکوراسیون اداری مدرن بر روی ایجاد چنین شرایطی تمرکز کرده اند.

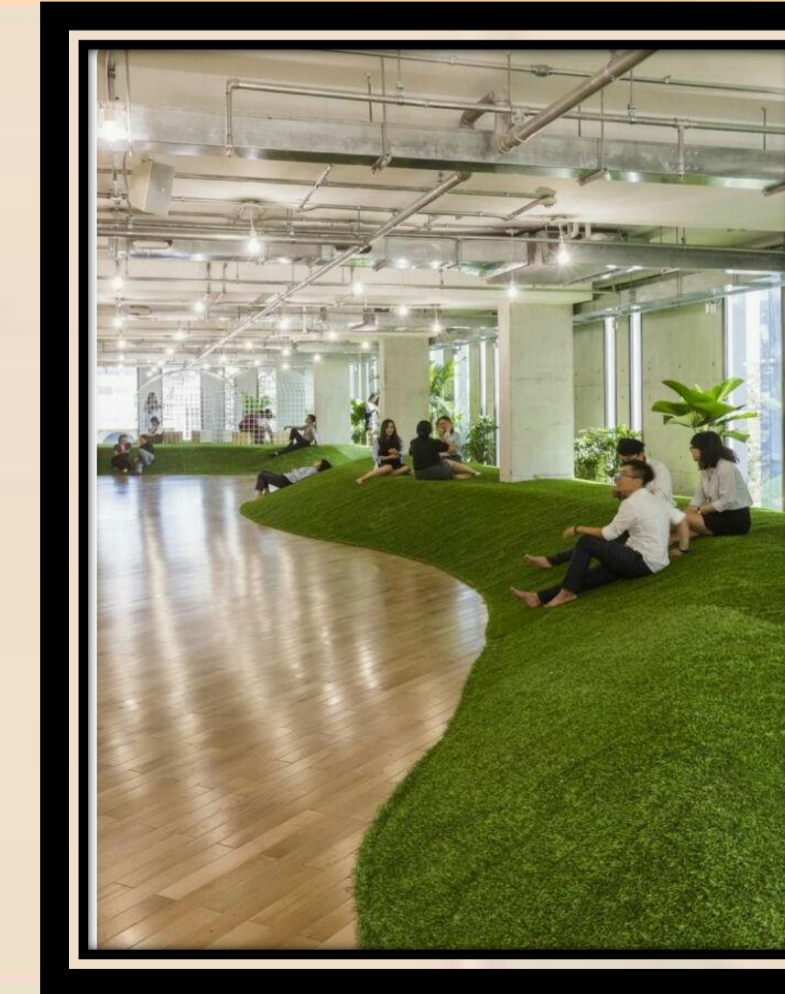
## تحلیل و نتایج

نتیجه گیری ما از این تحقیق و طراحی، می توان در نظر داشت که تأثیر منفی استرس بر عملکرد شغلی و همچنین نقش واسطه ای سلامت عمومی در رابطه بین استرس و عملکرد شغلی در کارکنان مراقبت پرواز است اجرای برنامه ای جامع در خصوص مدیریت استرس کارکنان، ارتقاء سلامت عمومی به همراه رسیدگی به وضعیت ارتقا و امنیت شغلی و فراهم کردن امکانات مشارکت آن ها در تصمیم گیری ها، با هدف بهبود عملکرد کارکنان ضروری بوده و بایستی در اولویت قرار گیرد.

## مقدمه

محل کار باید به گونه ای طراحی شود تا بیشترین بازدهی ذهنی و کاری را عاید کارمندان و کارکنان کند. معماری عالی شرکت های گوگل و فیسبوک گویای همین حقیقت است. در سراسر این فضاهای کاری متنوع، دو اصل طراحی را بیش از همه می توان دید: بازبودن و عدم ازدحام شخصی. کار جنبه ای از زندگی است که صرف نظر از منابع مالی برخی از نیازهای اساسی آدمی نظیر تحرک روانی و بدنی، نیازهای اجتماعی و احساسات خود ارزشمندی را ارضاء می کند. با وجود این کار می تواند منبع فشار روانی نیز باشد. در دهه اخیر موضوع استرس و آثار آن در سازمانها مورد توجه بسیار واقع گردیده است. با وجود این که استرس مثبت نیز وجود دارد و نباید به استرس به عنوان یک پدیده منفی نگریست، زمانی که از استرس صحبت می شود بیشتر به عوارض و جنبه های منفی آن توجه می شود. به هر حال استرس اثرات فراوانی بر عملکرد و فعالیت های اعضای سازمان دارد. مدیران، کارکنان و ارباب رجوع سازمان تحت تاثیر فشارهای عصبی دچار حالات روانی خاصی می شوند و دست به اعمالی می زنند که مستقیماً در فعالیت ها و بازدهی سازمان منعکس می گردد. فشارهای عصبی علاوه بر تاثیرات روانی تاثیرات جسمانی نیز دارند. استرس های شدید باعث تزلزل در اهداف و راه های نیل به آن می شوند. در این مقاله قصد داریم استرس شغلی را تعریف، عوامل ایجاد کننده آن را شناسایی و راه های مدیریت آن را بیان کنیم.

## تصاویر و نمودارها



## منابع

1. <http://ioh.iuims.ac.ir>
2. <http://www.mgtsolution.com>
3. [www.tebyan.com](http://www.tebyan.com)
4. کتاب Freehand Drawing and Sketchin
5. مقاله آموزه هایی از طبیعت در طراحی معماری