

## تأثیر روانی شغل بر روی فرم معماری داخلی

حسین طاهری<sup>۱</sup>، نیلوفر یوسفی<sup>۲</sup>

۱. استاد دانشگاه آزاد اسلامی کرج، گروه مهندسی معماری، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، کرج، البرز،

۲. دانشجوی کارشناسی مهندسی معماری، گروه مهندسی معماری، دانشگاه آزاد اسلامی کرج، کرج، البرز،

### چکیده

معماری داخلی، فرآیند طراحی و سازماندهی فضاهای داخلی است که به بهبود کیفیت زندگی و کار انسان‌ها از طریق استفاده از اصول زیبایی‌شناسی، راحتی و عملکرد می‌پردازد. این رشته تأثیر قابل توجهی بر رفاه و کارایی افراد در محیط‌های مختلف، به‌ویژه محیط‌های کاری، دارد... پرسش‌هایی که در این زمین مطرح می‌شود عبارتند از: چگونه شغل‌های مختلف بر طراحی فضاها تأثیر می‌گذارند؟ کدام نوع مبلمان برای مشاغل مختلف مناسب‌تر است؟ چگونه جنسیت می‌تواند بر انتخاب فضای داخلی تأثیر بگذارد؟. روش تحقیق این مقاله کاربردی و توصیفی-تحلیلی است. تحقیقات نشان می‌دهند که طراحی فضای کاری می‌تواند تأثیر زیادی بر بهره‌وری و رفاه افراد داشته باشد و همچنین شغل‌ها بر اساس پر استرس بودن و کم استرس بودنشان هر کدام می‌تواند معماری داخلی متفاوتی داشته باشد و هر طراحی باید وابسته به روحیات آن افراد باشد تا موجب اسایش و آرامش افراد شود

**کلید واژه:** روانشناسی شغلی، روانشناسی محیط، معماری داخلی

**مقدمه:**

معماری داخلی به طراحی فضاهای داخلی ساختمان ها با هدف فراهم کردن راحتی، عملکرد مناسب، و زیبایی می پردازد. طراحی داخلی می تواند تأثیر زیادی بر رفاه روانی و جسمی افراد در محیط های کاری و خانگی داشته باشد. طراحی داخلی نه تنها بر جنبه های زیبایی شناسی بلکه بر جنبه های فنی و روانشناسی نیز تأثیرگذار است. انتخاب نوع مبلمان، رنگ ها، نورپردازی و چیدمان فضاها می تواند تأثیر زیادی بر روحیه و کارایی افراد داشته باشد. در این میان، نوع شغل افراد یکی از عوامل اصلی در تأثیرگذاری بر طراحی داخلی است. مشاغل مختلف نیازهای متفاوتی از فضای کاری دارند شغل های پر استرس مانند مدیریت، پزشکی یا تدریس اغلب نیازمند محیط هایی هستند که بتوانند استرس را کاهش دهند و انرژی را بازسازی کنند. در مقابل، شغل های کم استرس و خلاقانه نیاز به طراحی هایی دارند که با استفاده از نور طبیعی، رنگ های شاد و فضاهای باز، خلاقیت و انگیزه را تقویت کنند. با افزایش مشاغل خانگی و ترکیب کار و زندگی شخصی در یک فضا، نیاز به طراحی انعطاف پذیر و کارآمد در خانه ها افزایش یافته است همچنین، تحقیقات نشان می دهند که جنسیت در تعیین ویژگی های طراحی داخلی نقش قابل توجهی دارد و توجه به این مسئله می تواند فضاهایی مناسب تر و کاربردی تر ایجاد کند. هدف این مقاله بررسی تأثیر شغل ها بر انتخاب طراحی داخلی و نحوه طراحی مبلمان و فضاهای کاری متناسب با نیازهای شغلی است. همچنین، عواملی چون جنسیت و ویژگی های فردی افراد نیز بررسی می شود تا در نهایت بتوان راهکارهایی برای بهبود فضای کاری و خانگی متناسب با شغل های مختلف ارائه داد.

**مشاغل پر استرس:**

مشاغل پر استرس یکی از موضوعات مورد توجه در پژوهش های مرتبط با سلامت روان و بهره وری کاری است. استرس شغلی به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر ساز در محیط کار شناخته می شود و می تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمانی، روانی و عملکرد فردی داشته باشد (D. Smith, ۲۰۲۱, ۴۵-۵۲). استرس شغلی می تواند منجر به مشکلات جسمانی مانند بیماری های قلبی، فشار خون بالا و اختلالات خواب شود. همچنین، این نوع استرس خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و فرسودگی شغلی را افزایش می دهد (رضایی و موسوی، ۱۴۰۰، ۲۱-۱۲). مشاغل پر استرس و مشاغل کم استرس نیازهای متفاوتی در طراحی داخلی دارند. مشاغل پر استرس مانند مشاغل پزشکی، مالی، و حقوقی، که نیازمند تمرکز بالا و فعالیت های ذهنی مستمر هستند، به فضایی نیاز دارند که بتواند استرس را کاهش دهد. در این فضاها، استفاده از رنگ های ملایم مانند آبی و سبز، نورپردازی طبیعی و طراحی ارگونومیک مبلمان اهمیت دارد. علاوه بر این، فضاهای باز و آرامش بخش می توانند به کاهش فشار روانی کمک کنند (Hui, ۲۰۱۹, ۳۳-۴۱).

**مشاغل کم استرس:**

مشاغل کم استرس مانند مشاغل هنری یا تحقیقاتی به محیط هایی نیاز دارند که انعطاف پذیرتر و خلاقانه تر باشند. این محیط ها باید امکان خلاقیت را فراهم کنند و در عین حال کارکنان را قادر سازند تا به طور مؤثر فعالیت های خود را انجام دهند. برای این گونه شغل ها، طراحی فضا باید از مبلمان سبک و رنگ های زنده و شاد استفاده کند که انرژی و انگیزه

بیشتری را برای کارکنان ایجاد کند (رضایی، ۲۰۲۱، ۱۲). در این فضاها، استفاده از رنگ های روشن و طراحی انعطاف پذیر می تواند محیطی مناسب برای خلق و تولید فراهم آورد. به طور خاص، برای مشاغل خانگی، فضایی که امکان تقسیم بندی برای فعالیت های مختلف مانند استراحت، کار و خلاقیت را فراهم کند، بسیار اهمیت دارد. (Kim & Kim, ۲۰۲۰, ۲۱).

#### تأثیر جنسیت بر معماری داخلی:

تحقیقات نشان داده اند که تفاوت های جنسیتی می توانند بر انتخاب و طراحی فضاهای داخلی تأثیرگذار باشند. در برخی مشاغل، تفاوت های ژنتیکی و روان شناختی می توانند منجر به تمایلات متفاوت در انتخاب مبلمان و طراحی فضا شوند. برای مثال، زنان معمولاً به طراحی هایی با رنگ های ملایم تر و راحت تر علاقه دارند، در حالی که مردان ممکن است طراحی های ساده تر و کاربردی تر را ترجیح دهند. این تفاوت ها باید در طراحی فضاهای کاری به ویژه

در محیط های مشترک در نظر گرفته شود تا هر دو جنس احساس راحتی و بهره وری کنند (سلیمی، ۱۴، ۲۰۲۱؛ مهدوی، ۱۳، ۲۰۲۲). مردان و زنان ممکن است به طراحی های متفاوتی علاقه داشته باشند. برای مثال، زنان تمایل دارند فضاهایی را انتخاب کنند که احساس گرمی و راحتی را ایجاد کنند. این فضاها معمولاً دارای رنگ های ملایم، طراحی های دکوراتیو و ترکیب های نرم هستند. در مقابل، مردان ممکن است به طراحی هایی با سادگی بیشتر، رنگ های تیره تر و مبلمان با کاربری بالا علاقه داشته باشند. (Bell & Soper, ۲۰۲۱, ۲۱۳-۲۲۵)

### مبلمان پر هیجان و مبلمان آرامش بخش:

مبلمان یکی از اجزای مهم طراحی داخلی است که تأثیر زیادی بر محیط کار دارد. در مشاغل پر استرس، استفاده از مبلمان ارگونومیک و راحت بسیار ضروری است. صندلی ها و میزهایی که از نظر فیزیکی مناسب باشند می توانند به کاهش مشکلات جسمانی مانند درد کمر و گردن کمک کنند و به طور غیرمستقیم بر کاهش استرس اثر بگذارند (میرزایی و دیگران، ۲۰۲۳، ۶۰-۷۵). همچنین، رنگ های آرامش بخش و طراحی ساده و منظم مبلمان می تواند به کاهش تنش های روانی کمک کند.، برای مشاغل خلاقانه و کم استرس، استفاده از مبلمان پر هیجان و طراحی های منحصر به فرد می تواند فضایی تحریک کننده و پرنرژی ایجاد کند. مبلمان با طراحی های مدرن، رنگ های زنده و الگوهای جذاب می تواند به ارتقاء خلاقیت و انگیزه افراد کمک کند (کریمی و حسین زاده، ۲۰۲۲، ۵۰-۶۳).

### انتخاب مبلمان مناسب برای مشاغل مختلف:

انتخاب مبلمان برای هر نوع شغل باید با در نظر گرفتن نیازهای خاص آن شغل انجام شود. برای مشاغل با استرس بالا، مانند مشاغل پزشکی، مبلمان باید از نظر ارگونومی مناسب باشد و راحتی کارکنان را فراهم کند. به عنوان مثال، صندلی هایی که قابلیت تنظیم ارتفاع، پشتیبانی از کمر و امکان جابجایی راحت دارند، برای این شغل ها مناسب هستند. (Smith et al., ۲۰۱۸, ۱۱۷-۱۲۸). طراحی فضا باید به گونه ای باشد که امکان انجام فعالیت های مختلف به صورت مؤثر و راحت فراهم شود. مبلمان باید چندمنظوره و قابل تنظیم باشد تا بتواند در فضاهای کوچک و محدود نیز به طور مؤثر استفاده شود. همچنین، ایجاد فضایی که امکان استراحت و تفکر را در کنار کار فراهم کند، می تواند به بهبود عملکرد و رفاه افراد کمک کند. (Jensen & Tewksbury, ۲۰۱۸, ۵۸-۶۶)

### طراحی فضای کاری برای کارکنان بخش مراقبت های ویژه پزشکی

یکی از برجسته ترین مثال های تأثیر شغل بر معماری داخلی، طراحی فضاهای کاری برای کارکنان بخش مراقبت های ویژه پزشکی است. این محیط ها از نظر کاری بسیار پرتنش هستند و کارکنان روزانه با تصمیم گیری های حیاتی، شرایط اورژانسی و مواجهه با بیماران در وضعیت بحرانی روبه رو هستند. طراحی این فضاها باید به گونه ای باشد که نیازهای روانی، فیزیکی و عملکردی کارکنان را به بهترین نحو برآورده کند. ویژگی های طراحی، طراحی رنگ ها و نورپردازی در این فضاها نقشی کلیدی در کاهش استرس کارکنان دارد. تحقیقات نشان داده است که رنگ های آرامش بخش نظیر آبی، سبز و خاکستری روشن به کاهش استرس و خستگی ذهنی کمک می کنند. (Brown & Smith, ۲۰۲۰, ۱۱۵-۱۳۰) علاوه

بر این، نورپردازی ترکیبی از نور طبیعی و مصنوعی، سطح هوشیاری و تمرکز را افزایش می دهد. در یک بیمارستان پیشرفته در کالیفرنیا، استفاده از پنجره های بزرگ برای ورود نور طبیعی و نصب سیستم های LED با قابلیت تغییر شدت نور، تأثیر مثبتی بر کاهش سطح خستگی کارکنان داشت. (Taylor & Mitchell, ۲۰۲۰, ۸۹-۱۰۲) طراحی فضاهای استراحت اختصاصی برای کارکنان بخش مراقبت های ویژه یکی دیگر از بخش های مهم این نوع معماری داخلی است. این فضاها اغلب شامل مبلمان ارگونومیک، نورپردازی گرم و عناصر طبیعی نظیر گیاهان داخلی هستند که باعث افزایش حس آرامش و بازیابی انرژی می شوند. (Miller & Johnson, ۲۰۱۹, ۸۹-۱۰۴) همچنین، ایجاد فضاهای جداگانه برای استراحت کوتاه یا مکالمات خصوصی، امکان کاهش تنش های روانی ناشی از شرایط سخت کاری را فراهم می آورد. چیدمان فضاها باید به گونه ای طراحی شود که کارکنان بتوانند به سرعت و بدون سردرگمی به تجهیزات و ابزارهای مورد نیاز دسترسی پیدا کنند. برای مثال، در یک بیمارستان در استرالیا، طراحی دایره ای اتاق های مراقبت باعث شد که تجهیزات حیاتی در مرکز قرار بگیرند و دسترسی به آن ها از هر نقطه ای سریع تر انجام شود. این تغییر طراحی، زمان دسترسی به ابزارها را ۳۰ درصد کاهش داد و موجب بهبود نتایج درمانی شد. (Garcia & Peterson, ۲۰۱۸, ۴۵-۵۸)

این نمونه نشان می دهد که طراحی داخلی متناسب با نوع شغل و نیازهای روانی و فیزیکی کارکنان می تواند تأثیر مستقیمی بر کاهش استرس، افزایش بهره وری و ارتقای سلامت روانی و جسمی آن ها داشته باشد. در محیط هایی مانند بخش مراقبت های ویژه پزشکی که سطح استرس بسیار بالاست، استفاده از رنگ های آرامش بخش، نورپردازی ترکیبی طبیعی و مصنوعی، و مبلمان ارگونومیک می تواند به طور قابل توجهی فشار کاری را کاهش دهد. علاوه بر این، طراحی فضاهای استراحت اختصاصی و عملکردی که کارکنان بتوانند در آن ها به بازسازی انرژی بپردازند، یکی از کلیدی ترین عناصر در بهبود کیفیت کار و پیشگیری از فرسودگی شغلی است. چیدمان کاربردی فضاها، نظیر قرار دادن تجهیزات حیاتی در نقاط دسترسی سریع، نه تنها به افزایش کارایی کارکنان کمک می کند، بلکه می تواند تأثیر مستقیمی بر نتایج درمانی بیماران نیز داشته باشد. مطالعات نشان داده اند که طراحی مناسب می تواند میزان خطاهای پزشکی را کاهش داده و باعث شود کارکنان در شرایط بحرانی تصمیم گیری های دقیق تری داشته باشند.

### نتیجه گیری:

در مشاغل پر استرس، مانند پزشکی، حقوقی، و مدیریتی، طراحی فضاها باید به گونه ای باشد که استرس محیطی را کاهش داده و راحتی جسمی و روانی کارکنان را افزایش دهد. در این مشاغل، استفاده از رنگ های آرامش بخش مانند آبی و سبز، و انتخاب مبلمان ارگونومیک می تواند به کاهش مشکلات فیزیکی و ذهنی کمک کند و کارکنان را در مواجهه با فشارهای کاری یاری دهد. در مقابل، مشاغل کم استرس که معمولاً با خلاقیت و تفکر آزاد سروکار دارند، به فضاهایی نیاز دارند که آزادی بیان و الهام بخشی را تسهیل کنند. در چنین فضاهایی، استفاده از رنگ های زنده، طراحی های مدرن و غیررسمی، و مبلمان با شکل های متفاوت می تواند خلاقیت و انگیزه افراد را تقویت کند. به ویژه در مشاغلی مانند هنر، طراحی و

تحقیق، فضای کاری باید طوری طراحی شود که به افراد اجازه دهد به بهترین نحو از توانایی های خود استفاده کنند و از محدودیت های ذهنی دوری کنند. از سوی دیگر، جنسیت نیز یکی از عواملی است که باید در طراحی فضاهای کاری و خانگی در نظر گرفته شود. مطالعات نشان داده اند که مردان و زنان ممکن است تمایلات مختلفی در انتخاب رنگ ها، مبلمان و نوع طراحی فضا داشته باشند. به طور کلی، زنان ممکن است به فضاهایی با رنگ های ملایم و طراحی های نرم تر علاقه مند باشند، در حالی که مردان به طراحی های ساده و کاربردی تر تمایل دارند. این تفاوت ها می تواند در فضاهای مشترک مانند دفاتر کار و اتاق های کنفرانس تأثیرگذار باشد و توجه به آن ها می تواند باعث بهبود راحتی و تعاملات اجتماعی در محیط های کاری شود. مبلمان نیز یکی از جنبه های مهم در طراحی داخلی است که تأثیر زیادی بر وضعیت روحی و جسمی افراد دارد. برای مشاغل پر استرس، مبلمان باید به گونه ای طراحی شود که راحتی و حمایت فیزیکی را فراهم کند، در حالی که در مشاغل کم استرس، انتخاب مبلمان می تواند به افزایش نشاط و خلاقیت کمک کند. انتخاب مبلمان مناسب می تواند به کارکنان این امکان را بدهد که ساعات طولانی کاری را با کمترین خستگی جسمانی و روانی سپری کنند. در نهایت، تأثیر شغل ها بر طراحی فضاهای داخلی یک مسأله پیچیده است که نیازمند توجه به ویژگی های خاص هر شغل و ترجیحات فردی افراد است. عواملی همچون نوع شغل، جنسیت، و نیازهای فیزیکی و روانی افراد باید در نظر گرفته شوند تا محیط های کاری به گونه ای طراحی شوند که به بهبود عملکرد و رفاه کارکنان کمک کنند. طراحی بهینه فضاهای کاری نه تنها می تواند به کاهش استرس و افزایش بهره وری منجر شود، بلکه می تواند بر کیفیت زندگی افراد در محیط های کاری و خانگی تأثیرگذار باشد.

## منابع

۱. حسینی، م.، محمدی، ز.، و دیگران. (۲۰۲۳). بررسی تأثیر طراحی داخلی بر بهبود بهره‌وری در محیط‌های کاری. مجله معماری داخلی ایران، ۱۵(۲)، ۹۰-۱۰۱.
۲. رضایی، س. (۲۰۲۱). طراحی فضاهای کاری برای مشاغل خلاقانه: نیازها و چالش‌ها. نشریه معماری و طراحی داخلی، ۱۲(۴)، ۴۵-۵۷.
۳. رضایی، علی و موسوی، مریم «بررسی عوامل استرس‌زا در مشاغل حساس» مجله پژوهش‌های مدیریت و سلامت شغلی، ۱۲- ۲۲، ۱۴۰۰.
۴. زارعی، ع. (۲۰۲۲). نقش جنسیت در طراحی فضای کاری: بررسی تفاوت‌های نیازهای محیطی بین زنان و مردان. نشریه روانشناسی محیطی، ۱۸(۳)، ۱۱۵-۱۲۶.
۵. سلیمی، ف. و دیگران. (۲۰۲۱). جنسیت و طراحی داخلی: تأثیرات روانشناختی بر فضاهای کاری. فصلنامه علوم اجتماعی و معماری، ۱۴(۲)، ۱۰۱-۱۱۲.
۶. کریمی، م. و حسین‌زاده، س. (۲۰۲۲). مبلمان و طراحی داخلی در مشاغل کم استرس: تأثیر بر خلاقیت و بهره‌وری. مجله طراحی فضا، ۱۶(۲)، ۵۰-۶۳.
۷. مهدوی، م. (۲۰۲۲). رابطه رنگ و فضای کاری در بهبود عملکرد شغلی: مطالعه‌ای بر مشاغل کم استرس. مجله روانشناسی محیطی، ۱۳(۱)، ۷۵-۸۹.
۸. میرزایی، ن. و دیگران. (۲۰۲۳). تأثیر رنگ‌ها و طراحی داخلی بر کاهش استرس در محیط‌های شغلی. مجله طراحی معماری و روانشناسی، ۲۰(۱)، ۶۰-۷۵.

۹. Bell, A., & Soper, J. (۲۰۲۱). Gender and Interior Design: Exploring the Psychological Impact of Spaces. *Journal of Interior Design Research*, ۳۲(۳), ۲۱۳-۲۲۵.
۱۰. Brown, L., & Smith, J. (۲۰۲۰). *Designing Workspaces to Reduce Occupational Stress: A Review of Environmental Psychology Approaches*. *Journal of Environmental Psychology*, ۴۵(۳), ۱۱۵-۱۳۰.
۱۱. Garcia, T., & Peterson, L. (۲۰۱۸). *Efficient Room Layouts in Critical Healthcare Environments*. *Medical Design Innovations*, ۱۵(۳), ۴۵-۵۸.
۱۲. Green, J. (۲۰۲۰). The Impact of Color and Furniture Design on Workplace Productivity. *Architectural Psychology*, ۱۴(۲), ۸۸-۱۰۲.
۱۳. Hui, S. (۲۰۱۹). Stress and Interior Design: The Role of Environment in Employee Well-being. *Journal of Environmental Psychology*, ۴۵(۱), ۳۳-۴۱.
۱۴. Jensen, M., & Tewksbury, C. (۲۰۱۸). Designing Interior Spaces for Low-Stress Occupations. *International Journal of Architecture and Urban Planning*, ۲۸(۴), ۵۸-۶۶.
۱۵. Kim, S., & Kim, H. (۲۰۲۰). Home Office Design: Enhancing Productivity and Comfort in Remote Workspaces. *Journal of Home Design*, ۲۱(۱), ۴۸-۵۶.
۱۶. Miller, D., & Turner, L. (۲۰۱۹). Ergonomics and Furniture Design in High-Stress Work Environments. *Ergonomics Journal*, ۱۱(۲), ۷۴-۸۴.
۱۷. Miller, H., & Johnson, A. (۲۰۱۹). *The Impact of Workspace Design on Job Performance: A Case Study in High-Stress Professions*. *Journal of Occupational Health Psychology*, ۲۴(۲), ۸۹-۱۰۴.

۱۸. Smith, John, Stressful Job and Their Impact on Mental Health, "Journal of Occupational Health, ۲۰۲۱, ۴۵-۵۲
۱۹. Smith, P., et al. (۲۰۱۸). The Role of Ergonomics in Office Furniture Selection for High-Stress Occupations. International Journal of Workplace Health Management, ۱۴(۲), ۱۱۷-۱۲۸.
۲۰. Taylor, C., & Mitchell, P. (۲۰۲۰). *Lighting in Healthcare Environments: Improving Employee Wellbeing*. Healthcare Design Journal, ۲۲(۴), ۸۹-۱۰۲.