

تبیین مؤلفه‌های مؤثر در احیاء‌گری مسکن (مورد پژوهی بالکن)*

صنم طیبی خواه^۱، صالحه بخارائی^{۲*}

^۱ کارشناس ارشد معماری، گروه معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
^۲ استادیار، گروه معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
 تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۳/۷، تاریخ پذیرش نهایی: ۹۸/۹/۱۰

چکیده

زندگی در نواحی شلوغ شهری و خانه‌های حداقلی، و مواجهه با استرس در طولانی مدت، سلامتی جسمی و روانی شهروندان را تهدید می‌کند. در این راستا، محیطی که با دور کردن فرد از زندگی روزمره امکان استراحت، پاک‌سازی ذهن و تمدد اعصاب را فراهم آورد، محیطی مطلوب به‌شمار می‌آید که علت آن برخورداری از قابلیت «احیاء» است. مطالعات بسیاری بر قابلیت احیاء‌گری «طبیعت» اشاره دارد چرا که تماس با طبیعت می‌تواند موجب بهبود استرس و تجدید قوای ذهن شود. پژوهش حاضر به روش کیفی، از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ۱۰۰ نفر از ساکنین دو مجموعه مسکونی در تهران، نشان می‌دهد بالکن در عرصه مسکن به عنوان یک فضای نیمه‌باز پیوند دهنده درون و بیرون، در صورت برخورداری از برخی کیفیت‌های فضایی، از قابلیت احیاء‌گری بالایی برخوردار است. براساس نتایج این پژوهش وسعت بالکن - به شرط امکان استقرار مبلمان کافی و امکان انجام فعالیت در آن، عمق بالکن - به شرط تأمین حریمت نسبی - و موقعیت بالکن از سطح زمین - به شرط تأمین دید و منظر مناسب، قابلیت احیاء‌گری بالکن را بطور قابل توجهی افزایش می‌دهد نتایج این پژوهش ضمن آشنا کردن معماران و طراحان محیط با موضوع احیاء‌گری، آنان را نسبت به لزوم ارتباط با طبیعت از طریق تخصیص سطوح مناسب به بالکن در ساختمان‌های مسکونی حساس می‌نماید.

واژه‌های کلیدی

مسکن، مطلوبیت، محیط احیاء‌گر، محیط طبیعی، فشار روانی محیط، بالکن.

* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نگارنده اول با عنوان «جستاری در مفهوم احیاء‌گری در مسکن حداقلی» به راهنمایی نگارنده دوم در دانشکده معماری و شهرسازی دانشگاه شهید بهشتی است.

** نویسنده مسئول: تلفن: ۰۹۱۲۴۱۹۱۰۷۳، شماره: ۰۲۱-۸۸۶۴۸۱۷۹، E-mail: S_bokharaee@sbu.ac.ir

مقدمه

تلاش دارد در راستای بازآفرینی محیط‌های احیاء‌گر در بستر زندگی روزمره، به کشف مؤلفه‌های فیزیکی و اجتماعی احیاء‌گری بپردازد. بدین منظور این پرسش را طرح می‌کند که «افراد برای تجدید قوای ذهنی خود پس از مواجهه با فشارها و محدودیت‌های زندگی روزمره اغلب به چه محیط‌هایی پناه می‌برند؟» و «این محیط‌های احیاء‌گر چه وجوه و حدودی دارند؟». پژوهش حاضر از یک سو با تکیه بر متون علمی و از سوی دیگر با کنکاش عواطف و احساسات کاربران، ضمن آزمون نظریه احیاء در بستر فرهنگی-اجتماعی ایران به استخراج مجموعه واژگان و عبارات متضمن مفهوم احیاء‌گری در محاورات می‌پردازد و درصدد است با تکیه بر مطالعات زمینه‌ای و میدانی مفهوم نامتمایز احیاء‌گری را روشن نماید. در ادامه از طریق مصاحبه با کاربران فضاهای مسکونی به ارزیابی قابلیت احیاء‌گر بالکن در واحدهای آپارتمانی می‌پردازد و نتیجتاً وجوه و حدود یک بالکن احیاء‌گر را تبیین می‌نماید.

سؤالات پژوهش

- ۱- در محیط مسکونی چه مکان‌هایی قابلیت احیاء‌گری دارند؟
- ۲- حدود و وجوه تمایز یک بالکن احیاء‌گر از غیراحیاء‌گر چیست؟

همچون عمق، پیچیدگی، وجود موضوعات جذاب و عناصری چون آب و سبزیگی عامل ایجاد چنین پاسخ‌های عاطفی است. چنین محرک‌هایی توجه را به صورت ناخودآگاه جلب کرده، مانع از هجوم افکار منفی شده و میزان محرک‌های محیطی را تعدیل می‌کنند (Fredrickson & Levenson, 1998).

۲-۲. نظریه تجدید قوای ذهنی^۵

این نظریه توسط کاپلان‌ها (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989) در بستر مطالعات شناختی و با تمرکز بر خستگی حواس و کاهش ظرفیت توجه مستقیم شکل گرفته است. ظرفیت توجه مستقیم^۶ منبعی شناختی است که برای داشتن عملکرد مؤثر به ویژه در جوامع شهری ضروری است. در دنیای مدرن امروزی به دلیل وجود محرک‌های گوناگون، میان تمرکز بر فعالیت‌های اصلی و مقاومت در برابر سایر محرک‌های ثانوی، دواگانی ایجاد شده است. بر مبنای نظریه تجدید قوای ذهن تکرار این فرآیند مقاومتی نیازمند یک فعالیت شدید ذهنی است و منجر به خستگی ذهن می‌شود (Kaplan & Kaplan, 1989). احیاء ظرفیت توجه مستقیم در شرایطی محقق می‌شود که فشاری بر توجه مستقیم اعمال نشود و از طریق فراغت «مکانیسم بازدارندگی»، ظرفیت توجه مستقیم بازیابی شود (Berto, 2005). لازمه حصول این شرایط، حضور فیزیکی و یا ذهنی در محیطی با محرک‌های جذاب است. چهار مولفه احیاء‌گری موردنظر کاپلان‌ها (۱۹۸۹)، فراغت ذهن^۷، شیفتگی^۸، غوطه‌وری^۹ و سازگاری^{۱۰}، در هر محیط به فراخور شرایط فیزیکی آن عامل تسهیل و تضمین وقوع فرآیند احیاء هستند. بر مبنای نظریه کاپلان‌ها غنی‌ترین شکل تحقق این چهار مؤلفه را می‌توان

امروزه علیرغم بزرگ‌شدن مستمر کلان‌شهرها، خانه‌ها روز به روز کوچک‌تر می‌شوند. در چنین شرایطی با قرارگرفتن شهروندان در معرض محرک‌های محیطی نامطلوب و استرس‌زا از یک طرف، و محبوس شدن در فضاهای حادقلمی و کوچک از طرف دیگر، فشار روانی محیط بر انسان محتمل است. حضور ساعات طولانی اقشار خاصی همچون معلولان، سالمندان، کودکان و زنان خانه‌دار در خانه، شرایط کاری جدید مثل دورکاری و توجه به خانه به مثابه مامن گریز از خستگی ناشی از کار در بیرون، تأمل در خصوص فراهم‌آوردن امکان استراحت، پاکسازی ذهن و تمدد اعصاب را در محیط خانه ضروری می‌نماید؛ خستگی ذهنی ناشی از محرک‌های بصری بیرونی و استرس، منجر به کاهش تمرکز و تضعیف عملکرد فرد می‌شود (Korpela, 1991). محیط مطلوبی که با دورنمودن فرد از این شرایط نامساعد، احساس فراغت ذهن و امکان تأمین نیازها و خواسته‌های متعدد فرد را فراهم می‌آورد «محیط احیاء‌گر»^۱ خوانده می‌شود؛ محیطی که امکان بازیابی، ترمیم منابع و ظرفیت‌های تقلیل‌یافته روانی را فراهم می‌آورد (Hartig & Staats, 2003). در این خصوص انتظار می‌رود خانه-به دلیل قابلیت بالقوه- قادر باشد با پاسخی شایسته از این خستگی‌ها و فشارهای زندگی روزمره بکاهد. پژوهش حاضر

۲- احیاء‌گری

ساکنین جوامع شهری اغلب تحت تأثیر طیف وسیعی از اطلاعات حسی قرار دارند که این موضوع می‌تواند ظرفیت ذهنی محدود آنان را اشباع کند (Lipowski, 1970) و منجر به استرس، بیماری و خستگی ذهن و تضعیف عملکرد شود (Berto, 2014). برای جلوگیری از چنین مشکلاتی باید محیط‌های زندگی از نظر شناختی پایدار باشند و امکان تجربه احیاء را به صورت مکرر فراهم نمایند (Pasini et al., 2009). «احیاء»^۲ به منزله فرآیند بازیابی منابع و ظرفیت‌های تقلیل یافته روانی، روانشناختی و اجتماعی است (Hartig, 2007). در علوم روانشناسی عبارت «بازیابی»^۳، اشاره به فرآیندی دارد که طی آن عملکرد فرد به حالت اولیه‌اش بازمی‌گردد (Sonntag & Zijlstra, 2006). به صورت کلی تحقیقات در حوزه محیط‌های احیاء‌گر در قالب دو نظریه کلی تکوین یافته است که هر یک بر وجوه متفاوتی از تقلیل منابع تأکید دارند:

۲-۱. نظریه بهبود استرس^۴

این نظریه توسط اولریک (Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991) با محوریت احساسات و عواطف، بر کاهش استرس تأکید دارد. قرارگیری در معرض محرک‌های شدید محیطی با ایجاد استرس منجر به بروز عواطف منفی، و تغییر سریع در سیستم روانی، وضعیت قلب، اعصاب و ماهیچه‌ها می‌شود (Parsons, 1991). این نظریه بیش از هر چیز تلاشی برای برقراری ارتباط میان پاسخ‌های عاطفی-احساسی است که در ضمن آن استرس در نتیجه پاسخ به محیط کاهش می‌یابد. ادراک مجموعه‌ای از محرک‌های محیطی

در محیط‌های طبیعی دید (Ibid). مطالعات اخیر در این حوزه نشان می‌دهد علاوه بر حضور مستقیم در طبیعت، قرارگیری کوتاه مدت در معرض محیط طبیعی نیز می‌تواند احیاء‌گر باشد؛ تماشای دنیای و راه پنجره، از نشستن برف بر روی شاخ و برگ درختان تا جنب و جوش پرندگان، می‌تواند به منزله یک «تجربه خرد احیاء‌گر»^{۱۱} باعث استراحت توجه مستقیم شده و تجدید قوای ذهن شود (Kaplan, 2001). مکانیسم احیاء در ضمن انجام یک فعالیت به وقوع می‌پیوندد (Sonntag & Fritz, 2007). این فرآیند که «تجارب بازیابی»^{۱۲} نامیده می‌شود منجر به بهبود شرایط روحی، افزایش سرزندگی، کاهش فعالیت سیستم عصبی (تغییر فشار خون، ضربان قلب، دمای پوست، فشار و تنش ماهیچه‌ها) و بهبود شرایط شناختی (کاهش خستگی ذهنی، بهبود تمرکز، و خوداندیشی) می‌شود (Hartig et al., 1991, 2003; Ryan et al., 2001; Ulrich et al., 1991, Gullone, 2000). این نتایج طی چهار مرحله پاکسازی ذهن، بازیابی و ترمیم ظرفیت توجه مستقیم، آرامش و تمدد اعصاب و نهایتاً فکر کردن به زندگی، اولویت‌ها، کارها و اهداف شخصی محقق می‌گردد (Kaplan & Kaplan, 1989).

۲-۳. ارزیابی احیاء‌گری

مطالعات حوزه محیط‌های احیاء‌گر همواره از مقیاس احیاء ادراکی^{۱۳}، به عنوان ابزاری جهت بررسی رابطه میان عوامل مؤثر در احیاء و نتایج حاصل از آن استفاده می‌نماید. این مقیاس بر مبنای نظریه تجدید قوای ذهن تدوین شده و بر مبنای یک طیف لیکرت مؤلفه‌های چهارگانه احیاء‌گری مطرح در این نظریه را ارزیابی می‌کند. یکی از ویژگی‌های مهم این مقیاس قابلیت کاربرد آن در محیط‌های مختلف است (Hartig et al., 1996). در این مقیاس فرض بر این است که ارزیابی شخصی از محیط، شاخص قابل قبول و صریحی از کیفیت فیزیولوژیکی آن محیط بوده و از این رو این مقیاس قادر به تمیز محیط‌های احیاء‌گر از غیراحیاء‌گر می‌باشد. بررسی آلفای کرونیخ این مقیاس در مطالعات پیشین نشان از اعتبار درونی بالای آن دارد (Hartig et al., 1996, 1997; Herzog et al., 2003; Korpela & Hartig, 1996).

۳- پیشینه پژوهش

بخش عمده‌ای از مطالعات محیط‌های احیاء‌گر نشان می‌دهد طبیعت از قابلیت احیاء‌گری بیشتری نسبت به محیط شهری و مصنوع برخوردار است (Kaplan, 2001; Korpela & Hartig, 1996; Gatersleben & Andrews, 2013). نکته قابل توجه در این میان حصول نتایجی مشابه در این مطالعات ضمن بررسی تأثیر عوامل مختلف جمعیت‌ناختی مثل سن (Takano et al., 1996, 2002)، جنسیت (Astell-Burt et al., 2014; Raanaas et al., 2012)، شرایط اجتماعی-اقتصادی (تحصیلات و شغل) (Macintyre et al., 1997; Bartley et al., 1993)، وضعیت عاطفی و سلامت ذهنی افراد (Roe & Aspinnall, 2011)، آشنایی با محیط (Hartig et al., 2002; Hartig, 1997; 1996)، و عوامل مداخله‌گر محیطی مثل شرایط آب و هوایی (Felsten, 2009)، آلودگی هوا و آلودگی صوتی

۴- فرضیات پژوهش

با توجه به مطالعات حوزه احیاء‌گری که از سویی به ارتباط با طبیعت به عنوان بارزترین مولفه احیاء‌گر محیط اشاره دارد و از سویی دیگر این مطالعات عمدتاً بر روی جوامع غربی آزمون شده است، این فرضیه شکل می‌گیرد که: طبیعت در بستر فرهنگی-اجتماعی ایران احیاء‌گر است.

همچنین با نگاهی بر ادبیات ناظر بر موضوع احیاء‌گری، می‌توان دریافت که علاوه بر طبیعت، محیط انسان‌ساخت نیز می‌تواند حائز صفت احیاء‌گری باشد. لذا با تمرکز بر حوزه سکونت، کشف مؤلفه‌های فیزیکی فضای خانه که عامل صفت احیاء‌گری است موضوعیت می‌یابد. لذا می‌توان فرض نمود که: بالکن به دلیل ارتباط بلافاصل با دنیای بیرون یک عامل احیاء‌گر در محیط مسکونی است.

۵- جامعه آماری پژوهش

در راستای بررسی مفروضات پژوهش، از میان نمونه‌های متعدد موجود دو مجموعه مسکونی سازمانی فرهنگیان و شهید بروجردی در تهران انتخاب شدند. متراژ حداقلی واحدهای مسکونی (۶۵ تا ۷۵ مترمربع)، تشابه در مدت زمان بهره‌برداری (حدود ۲۰ سال قدمت بنا) و نیز اشکال مختلف ارتباط با طبیعت و ابعاد متفاوت بالکن (۲ تا ۶ مترمربع) از جمله عوامل اصلی انتخاب این دو مجموعه بوده است. اکثر ساکنین جامعه آماری در این پژوهش مردان و زنان بازنشسته و خانه‌داری هستند که عرصه غالب زندگی آنان درون خانه و محیط‌های پیرامون آن است. در مجموعه بروجردی (تصویر ۱) استقرار مرکزگرای بلوک‌ها، یک فضای میانی و جمعی سبز ایجاد نموده است. در مجموعه فرهنگیان (تصویر ۲) بواسطه استقرار خطی بلوک‌ها، حاشیه مسیر پیاده و سواره میان بلوک‌ها، فضای غالب سبز مجموعه به‌شمار می‌آید، با این وجود همسایگی این مجموعه با پارک محلی باعث شده است که ساکنین پارک را اغلب تحت عنوان حیاط خانه خود تلقی نمایند. با توجه به موقعیت قرارگیری بلوک‌ها در سایت، در مجموعه بروجردی سه شکل ارتباط فضای درون و بیرون: بلوک‌های مجاور اتوبان، بلوک‌های مجاور خیابان محلی و ساختمان همسایه، و بلوک‌های مجاور فضای سبز میانی و بلوک همسایه (تصویر ۳) و در مجموعه فرهنگیان چهار حالت: بلوک‌های مجاور پارک، بلوک‌های مجاور خیابان محلی، بلوک‌های مجاور فضای باز، و بلوک‌های رو به ساختمان همسایه دیده می‌شود (تصویر ۴).

جدول ۱- مروری بر انواع مؤلفه‌های فیزیکی مؤثر در احیاء ادراکی از یک محیط مسکونی.

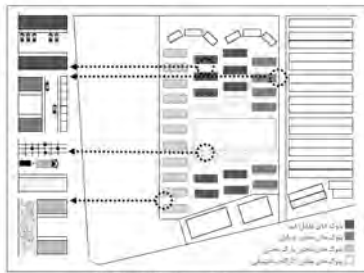
مؤلفه‌ها	منبع	نتیجه پژوهش
چشم‌انداز	Kaplan, 2001	ساکنینی که محتوای دید پنجره خانه‌شان چشم‌انداز طبیعی است نسبت به کسانی که از چشم‌انداز طبیعی محروم هستند، کارآمدتر و آسوده‌ترند و کمتر دچار حواس‌پرتی می‌شوند.
	Kuo & Sullivan, 2001	دید داشتن به درخت و پوشش گیاهی از پنجره، موجب بهبود عملکرد ساکنین شده و با کاستن از خستگی ذهنی، موجب بهبود توانایی آنان برای پرداختن به مشکلات می‌شود.
	Chang & Chen, 2005	اتاقی با پنجره‌ای رو به طبیعت، احیاء‌گرتر از اتاقی رو به منظره شهر و یا اتاقی بدون پنجره است.
	Kolehmainen, 2003	چشم‌اندازی گسترده و رو به طبیعت احیاء‌گر است.
	Grahn & Stigsdotter, 2003	مشاهده عناصر طبیعی از قاب پنجره، اثرات منفی استرس را کاهش می‌دهد.
	Faber-Taylor et al., 2002	در یک آپارتمان مسکونی برای دختران طبیعت نزدیک و بلافاصله و برای پسران طبیعت دور، با افزایش ظرفیت توجه مستقیم منجر به بهبود کارآمدی آنان می‌شود.
	Tennessen & Cimprich, 1995	دانشجویانی که در اتاقی با چشم‌انداز طبیعی سکونت دارند، به هنگام نیاز به تمرکز، ظرفیت توجهی بالاتر و عملکرد بهتری دارند.
	Ozdemir, 2010	دیدهای فراخ که از پنجره فاصله دارند تاثیر بسیاری بر احساس آرامش ساکنین دارند.
	Hauru et al., 2012	با محدود شدن دید به نواحی شهری ساکنین احیاء بیشتری را ادراک می‌کنند.
	Ward Thompson et al., 2011	در نواحی مسکونی ارتباط با فضای سبز منجر به کاهش استرس ساکنین می‌شود.
پوشش گیاهی	Wells, 2000	سکونت در یک محله با کیفیت و سرسبز، منجر به بهبود قدرت تمرکز کودکان می‌شود.
	Kuo & Sullivans, 2001	زندگی در یک منطقه شهری کم‌درآمد کسالت‌آور منجر به خستگی توجه مستقیم ساکنین می‌شود.
	De Vries et al., 2003	با افزایش فضای سبز در محله، احساس سلامتی ساکنین افزایش می‌یابد.
	Maas et al., 2006	هر چه فضای سبز در نواحی مسکونی بیشتر باشد، ساکنین بیشتر احساس سلامت عمومی می‌کنند.
	Wells, 2000	با محدود شدن دسترسی به فضای سبز، سلامت جسمانی و فیزیولوژیکی بیشتر آسیب می‌بیند.
	Grahn & Stigsdotter., 2003	با افزایش فاصله محل سکونت تا نزدیک‌ترین فضای سبز باز شهری، با کاهش میزان استفاده از آن، استرس ساکنین افزایش می‌یابد.
	Wells, 2000	امکان ارتباط بلافاصله با فضای سبز در محیط‌های مسکونی منجر به کاهش استرس می‌شود.
	Summit & Sommer, 1999	مطلوبیت درختان یک خیابان تحت تاثیر شکل و سایر ویژگی‌های بصری آن است. چنانچه اغلب ساکنین درختان برگ‌ریز را مطلوب‌تر از درختان همیشه سبز و مخروطی ارزیابی می‌کنند.
	Todorova et al., 2004	درخت دارای بیشترین تاثیر در احیاء گری محیط در مقایسه با پرچین، گل، چمن است.
	Wolf, 2009	در یک منطقه مسکونی خیاباندارای درخت احیاء گری بیشتری نسبت به خیابان بدون درخت دارد.
	Weber et al., 2008	پوشش گیاهی متفان با ارتفاع و انواع مشابه در دو طرف خیابان موجب احیاء گری بیشتر آن می‌شود.
	Lindal & Hartig, 2015	با افزایش تعداد درختان و باغچه‌های گل در کوچه، احیاء گری آن افزایش می‌یابد.
	Todorova et al., 2004	در مقایسه با خاک و چمن، گل مطلوب‌ترین عنصر برای حاشیه یک خیابان است و خیابانی که دارای درخت و سطوح بزرگ پوشیده شده از گل است، از خیابانی که فقط درخت دارد، احیاء‌گرتر است.
	Nordh et al., 2011	درخت و چمن بیشتر از عناصر دکوراتیو و مبلمان مثل آب و گل در احیاء گری محیط تاثیر گذارند.
	Kue, 2001	فضای سبز مجاور محل سکونت با کاهش خستگی ذهنی منجر به افزایش کارایی ساکنین می‌شود.
Nord et al., 2009	مشخصه‌های مهمی از محیط مثل میزان چمن، بوته و تعداد درخت در یک پارک کوچک واقع در یک منطقه متراکم و شلوغ مسکونی در احیاء ادراکی از آن اثرگذار است.	
نور	Nikuen & Korpela, 2009	نورپردازی محیط شهری منجر به احیاء گری در ساعات شبانه می‌شود. به ویژه اگر تمرکز نورپردازی بر روی پوشش گیاهی و سایر عناصر احیاء‌گر محیط باشد.
	Nilsson & Berglund, 2006	صدای طبیعت، به طور معمول مطلوب و احیاء‌گرتر از صدای تجهیزات و ماشین‌آلات صنعتی است.
دیوارنگار	Collins, 1975	در اتاق‌هایی بدون پنجره، افراد اغلب تمایل دارند دیوار را با تصاویری با مضمون طبیعت تزئین کنند.
	Heerwagen & Orians, 1986	در دفاتر بدون پنجره، تصویری از طبیعت روی دیوار منجر به احیاء کارمندان می‌شود.
	Biner et al., 1993	کارمندانی که در دفاتر بدون پنجره کار می‌کنند، از مناظر جایگزین در اتاق‌شان استفاده می‌کنند.
فعالیت	Annerstedt et al., 2012	پیاده‌روی و فعالیت فیزیکی در فضای سبز پیرامون خانه منجر به بهبود سلامت ذهنی ساکنین می‌شود.
	Takayama et al., 2014	پیاده‌روی در یک محیط طبیعی در مقایسه با تماشای همان محیط بیشتر منجر به احیاء می‌شود.
	Van den Berg & Custers, 2011	ارتباط با طبیعت در نواحی مسکونی به شکل باغبانی دارای تاثیرات مثبتی بر حال و هوای افراد است.
	Grahn & Stigsdotter, 2003	باغبانی و مراقبت از یک باغچه می‌تواند مانع از استرس شود.
	Währborg et al., 2014	باغبانی به منزله یک روش طبیعت‌درمانی برای سلامتی مفید است.



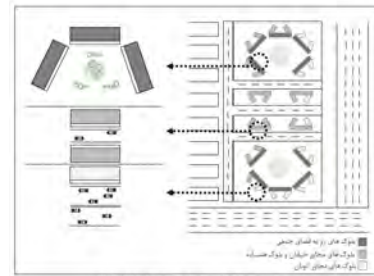
تصویر ۲- مجاورت مجموعه فرهنگیان با یک پارک محلی.



تصویر ۱- فضای سبز میانی در مجموعه بروجردی.



تصویر ۴- اشکال مختلف ارتباط با طبیعت در مجموعه فرهنگیان.



تصویر ۳- اشکال مختلف ارتباط با طبیعت در مجموعه بروجردی.

به منظور اطمینان از پایایی سؤالات مطرح در پژوهش میدانی، ۱۰ نفر از اهالی مجموعه مسکونی فرهنگیان، ۵ نفر به صورت مکتوب و در قالب پرسشنامه و ۵ نفر به صورت شفاهی و در قالب مصاحبه، به سؤالات طراحی شده پاسخ دادند. نتایج این پیش‌آزمون نشان داد که مصاحبه نسبت به پرسشنامه کارایی بیشتری جهت رد و یا تأیید فرضیه‌های این پژوهش دارد. همچنین در این مرحله مشخص شد که برخی از سؤالات و واژگان به‌کاررفته در جملات برای عموم مفهوم نیست، از این‌رو اصلاحات لازم جهت افزایش اعتبار درونی مصاحبه انجام گردید.^{۱۴} سؤالات مصاحبه با توجه به فرضیه‌ها و اهداف پژوهش شکل گرفته و در ۳ بخش زیر سازماندهی شده است: (۱) سؤالات «ارتباط با طبیعت» در دو بخش ارتباط با طبیعت در درون و بیرون از خانه طراحی شدند. این بخش درصدد بررسی حقانیت طرح موضوع احیاء‌گری در بستر فرهنگی-اجتماعی ایران و اشکال مختلف تحقق آن در محیط‌های مسکونی است و در ضمن ثبت جملات عاطفی مصاحبه‌شوندگان، واژگان متضمن مفهوم احیاء‌گری استخراج می‌شود. در این مرحله مصاحبه‌شوندگان بیان کردند که دو فضای بالکن و پذیرایی بیشترین قابلیت را برای ارتباط با طبیعت در خانه دارند. (۲) سؤالات «مقیاس احیاء ادراکی-۱۶»^{۱۵} (Hartig et al., 1996) در یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (خیلی زیاد: ۵ تا خیلی کم: ۱) برای یکی از این دو فضا مطرح شد. بدین ترتیب ضمن بررسی ضعف و قوت احیاء ادراکی در عرصه خانه، وجوه و حدود عوامل مؤثر در احیاء‌گری بالکن به‌طور ویژه مورد بررسی قرار گرفت. (۳) پیش‌زمینه فردی مصاحبه‌شوندگان از جمله جنسیت، سن، تحصیلات، میزان آشنایی با محیط، تعداد اعضای خانواده و نیز عوامل مداخله‌گر بیرونی چون موقعیت بلوک، مدت زمان و نحوه سکونت، احساس امنیت، محرمت، و میزان سروصدای محیط با طرح سؤالی مجزا برای هر یک، کنترل گردید. مصاحبه‌ها طی یک

از مجموعه فرهنگیان از هر تیپ ۵ مورد (مجموعاً ۲۰ بلوک) و از مجموعه بروجردی از هر تیپ ۴ مورد (مجموعاً ۱۲ بلوک)، حداقل یک نفر از ساکنین طبقات پایین، میانی و بالا به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مجموع تعداد ۶۰ نفر از ساکنین مجموعه فرهنگیان و ۴۰ نفر از ساکنین مجموعه بروجردی در این پژوهش شرکت نمودند. در این نمونه‌گیری‌ها مفهوم اشباع نظری، تعیین‌کننده تعداد مصاحبه‌ها و دریافت اطلاعات بود و جمع‌آوری اطلاعات تا موقع تکراری شدن و عدم دریافت اطلاعات جدید ادامه یافت.

۶- روش پژوهش

در مطالعات محیط‌های احیاء‌گر، محیط‌های مختلف در یک شرایط واقعی و یا شبیه‌سازی شده اغلب به وسیله پرسشنامه مورد ارزیابی قرار می‌گیرند و داده‌های کمی برداشت شده به وسیله روش‌های آماری تحلیل می‌گردند. در پژوهش حاضر احیاء‌گری محیط بر مبنای تجربه کاربران و از طریق مصاحبه ارزیابی گردید. مصاحبه با فراهم نمودن دسترسی به آنچه درون ذهن مصاحبه‌شونده است؛ امکان اندازه‌گیری آنچه را که فرد می‌داند (آگاهی یا اطلاعات)، آنچه را که دوست دارد یا ندارد (مطلوبیت و ترجیحات) و آنچه را که فکر می‌کند (نگرش‌ها و عقاید)، ممکن می‌سازد. در این پژوهش بنا به ماهیت موضوع، اهداف پژوهش و ویژگی‌های مصاحبه‌شوندگان از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شده است. در این مصاحبه‌ها علیرغم استفاده از سؤالات از قبل طراحی شده شیوه بیان و ترتیب سؤالات طی فرآیند مصاحبه و به فراخور شرایط، متغییر بوده است. به منظور جلوگیری از ازدست‌رفتن محتوای کیفی مصاحبه‌ها کلیه مصاحبه‌ها توسط نگارندگان صورت گرفته و کلیه مراحل گردآوری، تجزیه و تحلیل داده‌ها مکتوب و مستند شده است.

۶-۱. طرح سؤالات و ساختار مصاحبه

اجتماعی ایران می پردازد. بستر فرهنگی - اجتماعی و شرایط محیط زندگی نحوه ارتباط با طبیعت را تبیین می نماید. دسته بندی روش های مختلف برقراری ارتباط با طبیعت نشان می دهد که این ارتباط در پنج مقیاس خرد تا کلان - واحد مسکونی، واحد همسایگی، محله، شهر و فراشهر - محقق می گردد. (جدول (۲)) نمودها و انگیزه های ارتباط با طبیعت را در مقیاس های مذکور در جامعه آماری منتخب نشان می دهد.

بررسی ها در این بخش نشان می دهد در مجموعه های موردنظر مطابق (نمودار ۱) بیشترین میزان ارتباط با طبیعت در درون واحدهای مسکونی محقق می شود. نکته جالب در این میان اشاره به طبیعت مصنوع (مثل گل مصنوعی)، انتزاعی (مثل تابلو نقاشی و عکس) و اهمیت دید به فضای سبز، آسمان (Masoudinejad & Hartig, 2020) و فضای باز پیرامون به عنوان مصادیقی از ارتباط با طبیعت

نمودار ۱- میزان استفاده از فضای سبز در مقیاس های مختلف در مجموعه فرهنگی و بروجردی.

مقیاس واحد مسکونی ٪۵۴	مقیاس محله ٪۲۳
	مقیاس فراشهر ٪۰۸
	مقیاس واحد همسایگی ٪۱۴
	مقیاس شهر ٪۰۱

ماه، در مرداد سال ۱۳۹۸ انجام شدند. با هماهنگی های صورت گرفته با هیأت امانا و هیأت مدیره بلوک ها، حداقل سه نفر از ساکنین هر یک از بلوک های منتخب در پژوهش شرکت نمودند. مصاحبه ها در دفتر هیأت مدیره هر بلوک و در ساعات پایانی روز، حدود ساعت ۶ تا ۸ بعدازظهر انجام شد. پس از دیدار مصاحبه شونده و آشنایی متقابل پاسخ دهنده و مصاحبه گر، از آنجایی که شرکت در مصاحبه ممکن است برای افراد استرس آور باشد (Brannick et al., 2010)، جهت کاهش متغیرهای خارجی اثرگذار در پژوهش، به هر یک از شرکت کنندگان توضیحاتی درخصوص ماهیت و هدف پژوهش ارائه شد. طی فرآیند مصاحبه نیز در صورتی که پاسخ دهنده متوجه سؤال نمی شد، با مثال و توضیح بیشتر سؤال به شکلی دیگری برای وی تکرار می شد. انتظار می رفت هر مصاحبه حدود ۲۰ دقیقه به طول بیانجامد، با این حال این مدت زمان از ۱۰ تا ۳۰ دقیقه متغیر بود.

۶-۲. تحلیل یافته ها

اطلاعات گردآوری شده در قالب مصاحبه، نقشه، عکس و برداشت، جهت «تحلیل محتوا» مورد بررسی و بازبینی قرار گرفت. در تحلیل محتوای پژوهش حاضر، داده های سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی بررسی و فرضیه های پژوهش مورد تحلیل قرار گرفتند.

۷-۷. بحث

۷-۱. فرضیه ۱: طبیعت احیاء گر است.

براساس نتایج حاصل از ادبیات ناظر بر احیاء گری «طبیعت احیاء گر است». این بخش به بررسی حقانیت این نظریه در بستر فرهنگی -

جدول ۲- نتایج حاصل از مصاحبه: مقیاس های مختلف ارتباط با طبیعت در مجموعه فرهنگی و بروجردی.

مقیاس ارتباط با طبیعت	انگیزه ارتباط با طبیعت	نمود ارتباط با طبیعت (راهکار)	کلید واژگان گویه ها	
مقیاس واحد مسکونی	ارتباط با طبیعت نزدیک	گل و گلدان	«گل و گلدان» و «حیوان خانگی»	
	ارتباط با طبیعت مصنوع	گل مصنوعی	«گل مصنوعی»	
	ارتباط با طبیعت انتزاعی	تصویر طبیعت	«تابلو طبیعت» و «برنامه های تلویزیون»	
	ارتباط با طبیعت دور	چشم انداز طبیعی	فضای سبز	«پنجره»، «منظره پارک» و «سرسیزی محوطه»
			فضای آبی	«آسمان»
		فضای باز	«فضای باز»، «بالکن»	
مقیاس واحد همسایگی	برقراری روابط اجتماعی	محوطه بین بلوک ها	«همسایه»، «شناختن» و «هم صحبتی»	
مقیاس محله	برقراری روابط اجتماعی	پارک های پیرامون مجموعه مسکونی	«دوستان» و «آشنایان»	
	گذران اوقات فراغت		«تفریح» و «وقت گذرانی»	
	فعالیت فیزیکی		«ورزش» و «پیداده روی»	
	ارتباط با طبیعت		«فضای سبز»، «گل و گیاه» و «آب»	
مقیاس شهر	ایجاد تنوع در ارتباط با طبیعت	فضاهای سبز شهری	«ارتباط با طبیعت»، «تنوع»	
مقیاس فراشهر	ارتباط با طبیعت بکر	فضاهای سبز خارج از شهر	«جنگل»، «رودخانه»، «کوه» و «طبیعت بکر»	
	گذران اوقات فراغت		«گردش و تفریح» و «فعالیت»	

اثرگذاری ارتباط با طبیعت در هر یک از این مقیاس‌ها پرداخته نشده است و این موضوع می‌تواند در مطالعات آتی مورد توجه قرار گیرد. به صورت کلی یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد با توجه به محدودیت زمانی و مسائلی چون ترافیک و آلودگی، افراد اغلب از نزدیک‌ترین فضای سبز به محل زندگی خود استفاده می‌کنند؛ این موضوع نشان می‌دهد که ارتباط با طبیعت و مزایای احیاء‌گر آن در مقیاس‌های خرد از اهمیت بسزایی برخوردار است، چنانچه بخش اعظمی از نیاز به برقراری ارتباط با طبیعت در درون خانه و سپس در محیط‌های پیرامون خانه چون محوطهٔ میان بلوک‌های ساختمانی محقق می‌شود. پس از استخراج اشکال مختلف ارتباط با طبیعت در محیط‌های مسکونی، کدگذاری جملات و واژگانی که در اشاره به صفت احیاء بکار می‌روند، تأثیر دو دسته «مؤلفه‌های محیطی» و «مؤلفه‌های شناختی» در احیاء‌گری یک محیط به دست آمد. نتایج پردازش و کدگذاری این داده‌ها به اختصار در (جدول ۳) آمده است.

در خانه است. پس از مقیاس واحد مسکونی بیشترین میزان ارتباط با طبیعت در مقیاس محله برقرار می‌شود؛ یکی از مهم‌ترین دلایل استفاده از فضاهای سبز محلی سهولت دسترسی به آن است؛ چنانچه مجاورت مجموعهٔ فرهنگیان با یک پارک محلی و وجود فضای جمعی میان بلوک‌های مجموعهٔ بروجردی، ساکنین این مجموعه‌ها را به استفاده از آنها ترغیب نموده است. این در حالی است که سختی دسترسی به فضاهای سبز شهری عاملی بازدارنده برای استفاده از آن است، از این رو ساکنین کم‌تر با هدف استفاده از فضای سبز از نقطه‌ای به نقطهٔ دیگری از شهر می‌روند. انگیزهٔ اصلی استفاده از فضای سبز در مقیاس فراشهر، بهره‌مندی از طبیعت بکری است که اغلب، شهروندان در نواحی شهری و مسکونی از آن محروم‌اند. هر چند که مطابق (نمودار ۱) از نظر کمی ارتباط با طبیعت به ترتیب در مقیاس واحد مسکونی، واحد همسایگی و محله بیش از مقیاس شهر و فراشهر است، با این حال در پژوهش حاضر به کیفیت و میزان

جدول ۳- خلاصه‌ای از پردازش و کدگذاری داده‌های مرتبط با احیاء‌گری طبیعت در ساکنین مجموعهٔ فرهنگیان و بروجردی.

مراحل	مؤلفه	زیرمؤلفه	کلیدواژه	نمونه گویه
تأسیسات ذهنی	فراموش کردن	-	«فراموش کردن مشکلات»، «دور شدن از دغدغه‌ها» و «کاهش درگیری فکری»	من چون در شرایط پرتنش هستم، برای همین بیشتر حس می‌کنم باید با طبیعت ارتباط برقرار کنم تا مشکلات را فراموش کنم. خیلی وقتها از مشکلات به طبیعت پناه می‌برم. تهران پر از دود و کثیفی هست، وقت‌هایی که در طبیعت هستم دیگر حواسم به تهران و شلوغی و کثیفش نیست، با رفتن به طبیعت درگیری‌های فکریم کمتر می‌شود.
	دور بودن	دور شدن (ذهنی)	«پرت شدن/ دور شدن ذهن»، «دور شدن از فکر و خیال» و «تنوع دور شدن»	در جنگل پرنده‌هایی را می‌بینم که تا حالا ندیدم، چند بار روباه دیدم، این‌طوری ذهنم از خیلی چیزها پرت می‌شود. از فکر و خیال و کارهای روزمره خانه دور می‌شوم. خانه زندان و خفه است. اینجا که می‌آیم حالم خوب می‌شود. داخل خانه حوصله‌م سر می‌رود. در خانه حوصله آدم سر می‌رود، دوست دارم عصرها بیرون بروم. بهتر از بودن در خانه است. خانه‌نشینی خسته‌م می‌کند، می‌آیم اینجا روحیه‌م عوض می‌شود. با آمدن به طبیعت خستگی آدم در می‌آید. با آمدن به پارک گرفتگی و کسلیم برطرف می‌شود.
بازایی ظرفیت توجه مستقیم	دور شدن (فیزیکی)	«عدم خانه‌نشینی» و «به سر آمدن حوصله»	«به»	
	جذابیت	عدم خستگی	«رفع خستگی» و «رفع کسالت»	
	گسترده‌گی	بزرگ بودن	«فضای باز»، «فضای آزاد» و «حیاط»	من از بزرگی به طبیعت علاقه‌مند بودم، قدیم‌ها یک حیاط بزرگ داشتیم، چند تا ختنواده در این حیاط زندگی می‌کردیم با هم. انواع درخت‌ها را در این حیاط داشتیم. الان فضای باز بیرون حکم حیاط را دارد، خانه‌هایمان که خیلی کوچیک است.
	سازگاری	لذت بردن	«لذت بردن» و «کیف کردن»	حس خوبی به من دست می‌دهد، نشستن روی چمن‌ها برایم لذت بخش است. سبزی می‌بینم، جنگل می‌بینم، درخت‌ها را هرس می‌کنم. از دیدن گل و گیاه‌ها کیف می‌کنم. اینجا می‌توانم کتاب بخوانم و وقتم را پر کنم. صبح و بعد ظهر می‌آیم این‌جا ورزش می‌کنم. خلوت می‌کنم، موسیقی گوش می‌دهم.
آرامش و تسکین اعصاب	-	احساس آرامش	«آرامش»، «جذب اکسیژن»، و «صدای طبیعت»	در طبیعت آرامش بیشتری دارم. به دلیل فضای سبز، جذب اکسیژن هم بیشتر می‌شود. دوست دارم همان اول صبح بروم کوه که از طبیعت و سکوتش استفاده کنم، و بیشتر صدای طبیعت را بشنوم، صدای پرنده‌ها، چیرچیرک‌ها به من آرامش می‌دهد.
	انرژی و انگیزه	«شادابی»، «انرژی»، «سرحال شدن»، «تقویت روحیه»، «حس سبکی»، «نشاط»		روحیه‌م عوض می‌شود، حس تازگی می‌کنم. احساس سبکی می‌کنم، برای من که مریض هستم، تنفس راحت‌تر می‌شود. خستگی‌م رفع می‌شود، احساس شادابی می‌کنم، انرژی می‌گیرم. سرحال‌تر می‌شوم، حال و هوایم عوض می‌شود. حس تازگی می‌کنم، مخصوصاً عصر و شب که هوا خنک است. شاداب می‌شوم، بهتر می‌توانم نفس بکشم، وقت‌هایی که شب پیاده‌روی می‌روم، بهتر می‌توانم بخوابم. روحیه‌م خوب می‌شود. خانه دلگیر است، اینجا می‌آیم شاد می‌شوم، دلم باز می‌شود. نشاط و انرژی من از طبیعت است. حرف زدن با طبیعت به من انرژی می‌دهد.
	-	-	«حس تازگی»	
	فکر	-	-	«فکر کردن»

(Stigsdotter, 2003).

به منظور شناسایی فضاهای احیاء‌گر از مصاحبه‌شوندگان خواسته می‌شود فضایی از خانه را که حضور طبیعت در آن محسوس‌تر است، نام ببرند. (نمودار ۲) نشان می‌دهد در هر دو مجموعه ابراز شده است حضور طبیعت در دو فضای بالکن و پذیرایی بیشتر از سایر فضاها است؛ با این وجود میزان حضور طبیعت در بالکن‌های مجموعه فرهنگی در مقایسه با مجموعه بروجرودی بیشتر بوده و این موضوع را مشاهدات میدانی نگارندگان نیز تأیید می‌کند. در این مرحله از مصاحبه‌شوندگان خواسته شد شرایطی را تصور کنند که از نظر ذهنی خسته‌اند، سپس براساس مقیاس احیاء ادراکی-۱۶ (Hartig et al., 1996) احیاء‌گری فضایی که حضور طبیعت را در آن محسوس‌تر می‌دانند ارزیابی کنند. در ادامه با توجه به اشاره تعداد زیادی از پاسخ‌دهندگان به بالکن و پذیرایی به عنوان فضایی با بیشترین حضور طبیعت، فقط از نتایج حاصل از ارزیابی احیاء ادراکی بالکن به عنوان نماینده فضای نیمه‌باز، و پذیرایی به عنوان نماینده فضای بسته در تحلیل‌ها و مقایسه‌ها استفاده می‌شود.

به صورت کلی در تیپ‌های مختلف واحدهای مسکونی در مجموعه فرهنگی بالکن فضایی به عمق ۱/۵ و طول ۳-۴ متر (به مساحت ۴/۵ تا ۶ متر مربع) است و پذیرایی در ارتباط مستقیم با بالکن قرار دارد (تصاویر ۵ و ۶) و در تیپ‌های مختلف واحدهای مسکونی در مجموعه بروجرودی بالکن فضایی به عمق ۷۰ سانتی‌متر و به طول متغیر ۳-۴ متر (به مساحت ۲/۸ تا ۲/۸ مترمربع) است که مجاور آشپزخانه قرار دارد (تصاویر ۷ و ۸).

بررسی احیاء‌گری دو فضای بالکن و پذیرایی در مجموعه فرهنگی مطابق (نمودار ۳) نشان می‌دهد که بالکن در هر چهار مولفه احیاء‌گری در شرایط بهتری نسبت به پذیرایی قرار دارد اثرگذارترین مؤلفه‌ها در احیاء‌گری بالکن به ترتیب فراغت ذهن، سازگاری، شیفتگی و غوطه‌وری است. اظهارات ساکنین این مجموعه مسکونی نشان می‌دهد بالکن (PRS=4) به عنوان فضایی نیمه‌باز علاوه بر وجوه عملکردی، دارای برخی وجوه معنایی است که می‌تواند منجر به احیاء‌گری بیشتر آن در مقایسه با فضای بسته پذیرایی (PRS=3.17) شود. با این حال به‌گواه مصاحبه‌شوندگان بخش زیادی از احیاء‌گری پذیرایی در نتیجه همنشینی بالکن و برخورداری از چشم‌انداز مطلوب و ارتباط با

پرسش از تأثیر ارتباط با طبیعت بر حال و هوای افراد موجب آشنایی با نحوه بروز احساس و عواطف افراد به هنگام تجربه طبیعت می‌شود و می‌تواند منجر به استخراج واژگان مرتبط با حوزه احیاء‌گری شود. آشنایی با این کلیدواژگان می‌تواند ضمن ملموس شدن این مفهوم، منجر به ترجمه نسخه بومی تری از مقیاس‌ها و ابزارهای مورد استفاده در مطالعات محیط‌های احیاء‌گر شود. وقتی افراد در سخنان خود به قابلیت‌هایی از یک محیط اشاره دارند که موجب «دور شدن از فکر و خیال»، «رفع خستگی» و «جلب شدن توجه» شان می‌شود و «امکان انجام فعالیت‌های مختلف» را فراهم می‌آورد، در واقع از قابلیت احیاء‌گر آن محیط سخن می‌گویند.

۲-۷. فرضیه ۲: بالکن احیاء‌گر است.

مطالعات نشان می‌دهند ارتباط با فضای سبز پیرامون، با دور کردن فرد از شرایط کسالت‌بار زندگی، فرصتی را برای احیاء ظرفیت‌های شناختی و دستیابی به بالاترین حد از سلامتی فیزیولوژیکی فراهم می‌آورد (Kaplan & Kaplan, 1996; Ulrich, 1993; Hartig, 2004). از این رو ارتباط با طبیعت به ویژه در مقیاس واحد مسکونی، واحد همسایگی و محله از اهمیت بسیاری برخوردار است چرا که مطالعات نشان می‌دهند با افزایش فاصله محل سکونت تا نزدیک‌ترین فضای سبز شهری، میزان استفاده از آن کاهش می‌یابد (Grahn &



نمودار ۲- مقایسه میزان حضور طبیعت در واحدهای مسکونی مجموعه فرهنگی و مجموعه مسکونی شهید بروجرودی.



تصاویر ۷ و ۸- پلان واحدها و بالکن در مجموعه بروجرودی.



تصاویر ۵ و ۶- پلان واحدها و بالکن در مجموعه فرهنگی.

بسیار متفاوت است، میزان احیاء‌گری دو فضای نیمه‌باز نیز تفاوت معناداری با هم دارند. بنابراین هر بالکنی به عنوان یک فضای نیمه‌باز در مقایسه با سایر فضاها، لزوماً از احیاء‌گری بیشتری برخوردار نیست و در برخی موارد ممکن است احیاء‌گری یک بالکن از برخی فضاهای بسته نیز کم‌تر باشد. لازمه احیاء‌گر بودن یک بالکن برخورداری از برخی کیفیت‌های فضایی و قابلیت‌های رفتاری است که منجر به تحقق مؤلفه‌های احیاء‌گری می‌شود. بنابراین ممکن است هر یک از محیط‌های طبیعی و مصنوع در شرایطی احیاء‌گرتر از دیگری باشد. در ادامه برخی مؤلفه‌های فیزیکی مؤثر در احیاء‌گری که در مطالعات پیشین مورد تأکید قرار گرفته، از جمله چشم‌انداز، محرمت، سروصدا و آلودگی محیط که در ارتباط با طبقه محل سکونت قرار می‌گیرند و نیز ابعاد فضا، نوع همجواری و میزان ارتباط با طبیعت در احیاء‌گری بالکن‌ها مورد بررسی قرار گرفته، و حدود و وجوه آن با مراجعه به نظرات مصاحبه‌شوندگان مطابق (جدول ۴) استخراج شده است.

به صورت کلی نظرات ساکنین این دو مجموعه مسکونی در مورد بالکن نشان می‌دهد حتی در شرایطی که همچون مجموعه بروجردی، بالکن مناسبی در اختیار نباشد، ساکنین این خانه‌های حداقلی در نتیجه زندگی در فضاهای کوچک و دلگیر، تمایل بسیاری به برقراری ارتباط با طبیعت داشته و به واسطه آگاهی از قابلیت خرداحیاء‌گر بالکن، در محاورات می‌توان نشانه‌هایی بسیاری از دلتنگی آنان را برای تجربه حضور در یک بالکن احیاء‌گر دید. در (جدول ۵) مزایای احیاء‌گر بالکن و مراتب مختلف حصول احیاء‌گیری در نتیجه حضور در بالکن آمده است.

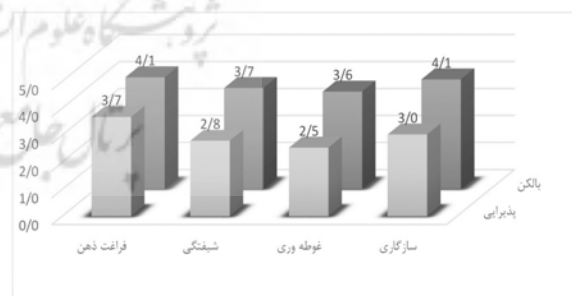
مندرجات (جدول ۴) و (۵) نشان می‌دهد هر بالکنی لزوماً احیاء‌گر نیست و به صورت کلی بالکنی احیاء‌گر است که ابعاد مناسبی داشته باشد تا بتوان آن را به شکل مناسبی مبلمان کرد، امکان انجام فعالیت‌های مختلف را فراهم آورد، مزاحمتی برای دیگران نداشته باشد و خود نیز مزاحمتی نداشته باشد، از چشم‌انداز مطلوبی برخوردار باشد و امکان ارتباط با طبیعت را فراهم کند، فضایی مطلوب برای

دنیای بیرون، افزایش فضا‌مندی، دل‌بازی، آسایش و محرمت آن است. مطابق نمودار (نمودار ۴) مقایسه احیاء‌گری بالکن و پذیرایی در مجموعه بروجردی نشان می‌دهد که در این مجموعه احیاء‌گری ادراکی در پذیرایی بیشتر از بالکن است. مؤلفه‌های اثرگذار بر احیاء‌گری پذیرایی به ترتیب سازگاری، شیفتگی، غوطه‌وری و فراغت ذهن است. قرار گرفتن سازگاری در درجه نخست اهمیت می‌تواند به دلیل حداقلی بودن ابعاد فضاها در این مجموعه باشد، چراکه با حداقلی شدن ابعاد فضاها تأمین وجوه عملکردی اهمیت بیشتری نسبت به سایر وجوه می‌یابد، و قبل از هر چیز پاسخگویی به نیازهای عملکردی موجب مطلوبیت آن می‌شود. به صورت کلی در این مجموعه طراحی ضعیف فضای داخلی واحدهای مسکونی و ابعاد حداقلی فضاهای آن موجب شده ساکنین به طور کلی خانه‌های خود را چندان مطلوب ارزیابی نکنند و در اکثر مصاحبه‌ها به این موضوع اشاره شده که بالکن خانه‌شان کوچک و غیرعملکردی است و این موضوع، استفاده از بالکن را محدود کرده، و جایگاه بالکن را در این مجموعه مسکونی به انبار و فضایی برای قراردادن سیستم‌های تأسیساتی تنزل داده است. از این رو ساکنین اغلب پذیرایی را مطلوب‌ترین فضای خانه خود می‌دانند و آن را احیاء‌گرتر از بالکن ارزیابی می‌کنند. با این حال ساکنین این مجموعه در جملات بسیاری ضمن ابراز دلتنگی از زندگی در خانه‌های حداقلی، بر ضرورت وجود بالکن به عنوان یک جز ضروری خانه اشاره کرده و بر تأثیر آن بر مطلوبیت فضای دلگیر و کوچک خانه‌های خود تأکید کرده‌اند.

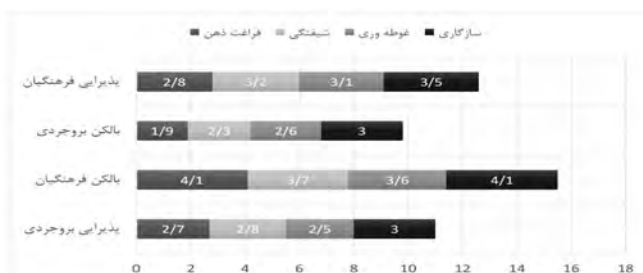
(نمودار ۵) احیاء‌گری در دو مجموعه بروجردی و فرهنگیان را براساس مقیاس احیاء‌ادراکی ۱۶- نشان می‌دهد: بیشترین میزان احیاء‌گری به ترتیب مربوط به بالکن (PRS=3.85) و پذیرایی مجموعه فرهنگیان (PRS=3.17)، و سپس پذیرایی (PRS=2.92) و بالکن مجموعه بروجردی (PRS=2.52) است. دقت در نتایج به دست آمده نشان می‌دهد علاوه بر اینکه میزان احیاء‌گری در فضاهای باز و بسته



نمودار ۴- مقایسه احیاء‌ادراکی در بالکن و پذیرایی مجموعه بروجردی.



نمودار ۳- مقایسه احیاء‌ادراکی در بالکن و پذیرایی مجموعه فرهنگیان.



نمودار ۵- مقایسه احیاء‌ادراکی در فضای نیمه‌باز (بالکن) و بسته (پذیرایی) در مجموعه فرهنگیان و بروجردی.

احیاگر می نماید استخراج و گزارش گردید. بدین ترتیب، با توجه به رشد مسکن در ارتفاع و عدم امکان ارتباط مستقیم با مؤثرترین عامل احیاء (ارتباط طبیعت) در آپارتمان ها، می توان بالکن را عامل اصلی پیوند درون و بیرون فضاهای مسکونی دانست. بعلاوه، با وجود بالکن در فضای مسکونی، نمی توان ادعا نمود چنین فضای احیاءگری محقق شده است، چرا که این پژوهش بر شرایط تحقق بالکن احیاءگر اشاره دارد و در صورت عدول از حداقل حدود آن، رسالت مورد انتظار ظهور نمی یابد. مصداق چنین شرایطی، ایجاد پوشش در جلوی بالکن ها در برخی فضاهای سکونت است.

مطالعات محیط های احیاءگر بر روی مزایای ارتباط با طبیعت متمرکز است و طی سی سالگی که از پیدایش آن می گذرد، تا کنون در

گذران وقت باشد که با حضور در آن بتوان به روزمره گی ها فکر نکرد و به آرامش رسید (جدول (۶)) یافته های این پژوهش در خصوص مؤلفه های فیزیکی مؤثر بر احیاءگری بالکن و کرانه های هر یک را تعیین می نماید.

مطالعات پیشین به بررسی مؤلفه های مؤثر بر احیاءگری در محیط مسکونی همچون چشم انداز، پوشش گیاهی، نور، صوت و فعالیت پرداخته است. این پژوهش درصدد یافتن فضایی از محیط مسکونی است که بیشترین تسهیلات جهت تحقق مؤلفه های مذکور را فراهم آورد. لذا ضمن مفروض دانستن بالکن به عنوان فضایی که بیشترین امکان تعامل ساکنین با محیط بیرون را فراهم می نماید، پس از بررسی و انجام مطالعات میدانی، مؤلفه هایی از بالکن که آن را مستعد محیطی







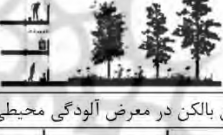

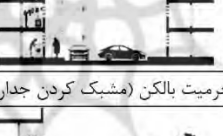
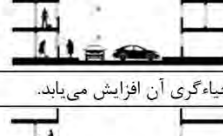
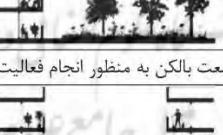



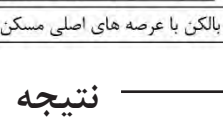
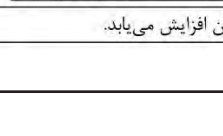
جدول ۴- حدود و وجوه متغیرهای فیزیکی مؤثر در احیاء ادراکی ساکنین مجموعه فرهنگیان و بروجردی از بالکن.

مغیرهای محیطی	اشکال مختلف ارتباط با محیط پیرامون							
	امکان فعالیت	ارتباط با طبیعت	چشم انداز	محرزیت	سروصدا	آلودگی محیط	وسعت فضا	هم نشینی
الگوهای مختلف بالکن در ارتباط با محیط پیرامون در مجموعه فرهنگیان		امکان حضور و انجام فعالیت های مختلف در بالکن این واحد را فراهم می نماید.	نگهداری از گیاه و حیوان خانگی، مطابقت با ارتباط با طبیعت در این بالکن ها است.	مطابقت باسین به پوشش گیاهی و دیدن آسمان از این دید گسترده ای برخوردارند.	با فراهم گرفتن بالکن ها از سطح زمین، به تدریج طبقات بالتر کج در معرض دید عابرین بیرون قرار می گیرند.	سروصدا پارک هم سعادت شروع استفاده از بالکن را محدود می کند.	کشف شدن بالکن یا فضاهای خالی، مزایای آن را محدود می نماید.	بالکن این واحد با مساحت حدود ۶ مترمربع از وسعت خانواده از بالکن را فراهم نموده است.
		امکان حضور و فعالیت عضا اعضای خانواده در بالکن، به علت محدودیتهای موجود شده است.	ساکنین در این واحد تا حد زیادی به نگهداری از گل و گیاه دارند.	به جز طبقات بالایی که تا حدی به آسمان دید دارند، دید سایر طبقات محدود به ساختمان بالکن معلق است.	به علت متوقف بودن بازرسی میان بلوک ها، موجب آراستن در مقابل تعداد زیادی از این بالکن بوده است.	سکوت حاکم بر فضای باز میان بلوک ها، موجب آراستن در مجموعه شده است.	جهت گیری بلوک ها از بالکن ها را از مزایای یا یاد پر گرد و غبار در امان نگه می دارد.	بالکن این واحد با مساحت حدود ۴ مترمربع ابعاد مناسبی دارد.
		ساکنین اغلب به علت شلوغی و کمبود فضای محیطی، استفاده از بالکن ها را ندارند.	حضور طبیعت در این بالکن ها بسیار کمبود و محدود است.	طبقات پایین به خیابان و حیاط، و طبقات بالایی با دید به آسمان، برخوردارند.	مجاورت طبقات پایین یا خیابان، مجری بالکن این واحد را کاهش داده است.	مجاورت واحد طبقات پایین از آلودگی سروصدا و آلودگی آوازی، آلودگی بصری و آلودگی صوتی خیابان دور نگه داشته است.	کار فرآوری بالکن ها را از مزایای یا یاد پر گرد و غبار در امان نگه می دارد.	بالکن این واحد با مساحت حدود ۵ مترمربع وسعت کافی دارد.
		حضور و استفاده از بالکن در این واحد محدود به بستن و خشک کردن لباس است.	حضور طبیعت در این بالکن ها کمبود شده است.	مکانی هم وجود کارگاه ساختمانی مقابل این بالکن ها برخوردار از آلودگی صوتی و آلودگی بصری است.	فاصله نسبتاً زیاد این بلوک ها تا کارگاه ساختمانی موجب شده است کارگران ساختمانی به درون واحد اطراف کمی داشته باشند.	فعالیت کارگاه ساختمانی سروصدا و آلودگی بصری را ایجاد می کند.	فعالیت کارگاه ساختمانی سروصدا موجب تشویش در بالکن ها می شود.	بالکن ۴ مترمربعی این واحد با مساحت نسبتاً کم و وسعت کمی دارد.
الگوهای مختلف بالکن در ارتباط با محیط پیرامون در مجموعه بروجردی		بالکن توسط خانم خانه و ابعاد برای انجام دست و پا پذیر بودن استفاده قرار می گیرد.	در برخی از بالکن ها، گل و گیاه وجود دارد.	طبقات پایین با دید به پوشش گیاهی و دیدن آسمان از چشم انداز خوبی نسبت به طبقات خدی برخوردارند.	به علت ناهمگونی بلوک مقابل ساکنین برای ایجاد محرزیت مقابل بالکن ها برده نصب کرده و برخی نیز به صورت آبی آن را استفاده می کنند.	رو آلودگی و سروصدا به سمت فضای عمومی آن را از سروصدا محیط پیرامون در امان نگه داشته است.	بالکن این واحد با مساحت کمتر از ۲ مترمربع، وسعت کمی دارد.	هم نشینی بالکن و اشیرخانه موجب توسعه فعالیت های اشیرخانه به درون بالکن شده است.
		اغلب از بالکن به منظور خشک کردن لباس و اشیاء استفاده می شود.	به صورت محدود می توان سرسبزی را در برخی از این بالکن ها دید.	فاصله نسبتاً زیاد تا بلوک مقابل موجب حس تنگنویسی در بالکن این واحد به ویژه در طبقات بالتر شده است.	علی رغم این واحد های طبقات پایین در معرض دید عابرین آلودگی آوازی، آلودگی بصری و آلودگی صوتی خیابان دور نگه داشته است.	مجاورت این واحد با یک کافه، سروصدا و آلودگی بصری را تا حدی در معرض سروصدا و آلودگی آوازی قرار داده است.	بالکن این واحد با مساحت حدود ۲ مترمربع، وسعت کمی دارد.	با توجه به کوچک بودن اشیرخانه، اغلب از بالکن به عنوان اشیرخانه کشف استفاده می شود.
		شرایط محیطی، امکان حضور در بالکن و استفاده از آن را می دهد.	هیچ گونه پوشش گیاهی و ارتباط با طبیعت در بالکن این واحد دیده نمی شود.	طبقات پایین با دید به آسمان از چشم انداز مناسبی برخوردارند. طبقات بالتر برخوردار از آلودگی صوتی و آلودگی بصری است.	به جز واحد های طبقه اولی که ارتباط نزدیکی با آسمان دارند، بقیه طبقات خوبی برخوردارند.	قرارگیری مجاور آلودگی بالکن ها با سروصدا و آلودگی بصری و آلودگی صوتی خیابان دور نگه داشته است.	قرارگیری مجاور آلودگی بالکن ها با سروصدا و آلودگی بصری و آلودگی صوتی خیابان دور نگه داشته است.	این واحد با مساحت حدود ۴ مترمربعی دارد.

جدول ۵- پردازش و کدگذاری داده‌های مرتبط با حقانیت‌احیاء‌گری بالکن در مجموعه مسکونی فرهنگیان و بروجردی.

مراحل	مؤلفه	زیرمؤلفه	کلیدواژه	نمونه گویه	
بازرسی ظریف توجه مستقیم	دور بودن	فکر نکردن به چیزی	«دور شدن از فکر و خیال»، «از یاد بردن دغدغه‌ها» و «فراموش کردن مسائل و مشکلات»	وقتهایی که ناراحت هستم، می‌روم بالکن، آنجا می‌توانم چایی بخورم و از فکر و خیال بیایم بیرون. بالکن رفتن فکر آدم را آزاد می‌کند، دغدغه‌هایت یادت می‌رود. وقتهایی که حال خوب نیست، رفتن داخل بالکن خیلی بیشتر روی من اثر خوب می‌گذارد و از همه چیز دورم می‌کند. در بالکن می‌توانم نفس عمیق بکشم، و از مسائل و مشکلات دور بشوم، انگار ریزش فکری دارم.	
		دور شدن از زندگی روزمره	«دور شدن از شرایط غالب زندگی»	بالکن یک فضای آزاد است که وقتهایی که بخوای نفس بکشی و از فضای بسته خانه دور بشوی، خیلی به کار می‌آید. اگر کل خانه به یک چهار دیواری محدود بشود که محصور است، کلا حس می‌کنی داخل آپارتمان هستی.	
	جذابیت	جذابیت	«جذابیت»	درخت مو درون تراس که روی نرده رشد کرده، برایم خیلی جذاب است. شب‌ها می‌روم بالکن، روشنایی شهر و چراغ خانه‌ها را می‌بینم. تاریکی و آسمان دیدنی و جذاب است.	
		مکان مور علاقه	«تمایل به صرف وقت بیشتر در بالکن»	اگر خانه باشم، بیکار باشم، اکثراً وقتم را داخل بالکن هستم. بالکن خیلی صفا دارد. خیلی وقته‌ها می‌روم می‌نشینم آنجا.	
	گسترده‌گی	رفع خستگی	«عدم خستگی»	با اینکه خانه را اخیراً نوسازی کرده‌ایم بازم خسته‌کننده است. فقط بالکن هست که فرق دارد. حداقل کاری که بالکن برای من می‌کند این است که خستگیم رو در می‌کند.	
		جلب توجه	«جلب کردن توجه»	وقتی داخل بالکن هستم، صدای پرنده‌ها، رفت و آمد مردم توجهم رو جلب می‌کند. وقتی در خانه را باز می‌کنی، گل و گیاه‌های داخل بالکن فوراً جلب توجه می‌کنند، این طوری مستقیم-تر همیشه باهاشون ارتباط برقرار کرد.	
	سازگاری	تماشا	«تماشا»، «منظره بیرون»، «ویو» و «دیدن بیرون»	خانه ما چون رو به جنوب هست، رو به شهر هست، و شبای خیلی قشنگی داره. بعضی وقته‌ها یک لیوان چای می‌ریزم می‌برم داخل بالکن می‌خورم. اتوبان، رفت و آمد ماشین‌ها و سرسبزی اطراف اتوبان را می‌بینم.	
		جریان داشتن زندگی	«حیات»	وقتهایی که بچه‌ها را می‌فرستم پایین که خرید کنند، می‌توانم از بالا مراقبشان باشم و نگاهشان کنم، وقتهایی که مهمون می‌آید خانه‌مان، و به او آدرس می‌دهم، می‌روم داخل بالکن می‌ایستم که ببینمش.	
	آرامش و تمدد اعصاب	انرژی و انگیزه	نماینده چیز بزرگتری بودن	«حیاط»	حس می‌کنم در خانه حیاط‌دار هستم، هرچند که بالکن خیلی کوچیک‌تر از حیاط هست. چون پنجره‌ها رو به پارک هستند، حس می‌کنم خانام داخل باغ هست. بالکن تنها فضای باز خانه است. بالکن حیاط خانه است. درون بالکن حس می‌کنی وارد یک فضا شدی، و مستقیم‌تر با بیرون در ارتباط هستی. انگار از دنیای خانه کنده می‌شوی و می‌روی یک جای بزرگ‌تر.
			بی حد و مرز بودن	«دوردست»، «افق دید وسیع» و «فضای باز»	از بالکن میشد کل تهران را دید، از جنگل‌های سرخه حصار گرفته تا فرودگاه. کسانی که فشار روحی دارند، نمی‌توانند اصلاً در فضای بسته خانه زندگی کنند. آدم در خانه به فضای باز نیاز دارد. جلوی چشم آدم باید باز باشد.
تفکر	-	لذت بخش بودن	«لذت بخش»	وقتهایی که بالکن رو می‌شویم، نسیم که می‌آید خیلی لذت بخش است. بالکن خنک می‌شود. وقتهایی که آدم خسته است، یا مثلاً زمستان‌ها که هوا سرد می‌شود و نمی‌شود بیرون رفت، می‌شود خیابان، مردم و فضاهای اطراف را از بالکن دید و لذت برد.	
		انجام کارهای موردنظر	اشاره به انجام کارهای مختلف	صبح‌ها که دور و برم شلوغ نیست، اول گل و گیاه‌های بالکن را آبیاری می‌کنم و بعد آنجا می‌نشینم و مطالعه می‌کنم، کتاب می‌خوانم، قرآن می‌خوانم. با نوه‌م می‌روم بالکن، آنجا می‌نشینیم، بهش غذا می‌دهم. آنجا آب بازی می‌کنیم با هم.	
تفکر	-	سرگرم کننده	«سرگرم شدن»	زمان‌هایی که نتوانم بروم بیرون، می‌توانم داخل بالکن بنشینم، آدام، همسایه‌ها، ماشین‌ها را نگاه کنم. پارک را می‌بینم. با کارهای دستی خودم را سرگرم می‌کنم.	
		انرژی و انگیزه	«آرامش» و «سکوت»	وقتهایی که اعصابم خرد است و ناراحتم، می‌آیم داخل بالکن می‌نشینم، این کار آرامش می‌کند. با یک دقیقه نشستن داخل بالکن حس ترس از فضای بسته از بین می‌رود. با حضور در بالکن احساس شادابی می‌کنم. آدم خیلی وقته‌ها دوست داره از چارچوب خانه بره بیرون، با وقتهایی که آدم دل‌تنگ هست میره داخل بالکن، حال آدم آنجا خوب میشه و انرژی می‌گیره.	
تفکر	-	-	«تفکر» و «خلوت»	داخل بالکن می‌تونم فکر کنم، مطالعه کنم و از دنیای مجازی دور بشم. داخل بالکن می‌تونم خلوت کنم و به چیزایی که می‌خوام فکر کنم.	

جدول ۶- حدود و وجوه یک بالکن احیاء‌گر.

مولفه فیزیکی بالکن	عامل	احیاء‌گری (+)	احیاء‌گری (-)
میزان و نحوه ارتباط با بیرون	چشم‌انداز		
	ارتباط بلافاصل		
	نوع و میزان صدا		
عمق	آلودگی محیط		
	محرمیت		
	امکان انجام فعالیت مختلف		
وسعت	مبلمان		
	امکان دسترسی		

نتیجه

خصوص در کلانشهرها تضعیف شده، موضوعیت دارد. پژوهش حاضر از سویی با تکیه بر متون علمی و از سویی دیگر با ارجاع به عواطف و احساسات کاربران، حقانیت طرح این موضوع را اثبات نموده و تلاش نموده با افزایش آگاهی معماران حرفه‌ای نسبت به اهمیت محیط‌های

بسترهای فرهنگی - اجتماعی متفاوت این نظریه بارها مورد استفاده و آزمون قرار گرفته است. نظر به جایگاه طبیعت در فرهنگ و زندگی ایرانی، توجه به این نظریه در بستر فرهنگی - اجتماعی ایران، به خصوص در شرایط امروز که ارتباط محسوس و ملموس با طبیعت به

تأکید نموده‌اند، پژوهش حاضر نشان می‌دهد بالکن علاوه بر اینکه قادر است همچون یک پنجره چشم‌انداز مطلوبی را در دسترس ساکنین قرار دهد، به واسطهٔ ایجاد ارتباط بلافاصله با دنیای بیرون می‌تواند در صورت برخورداری از ابعاد مناسب، عمق کافی و هم‌نشینی با فضاهای مؤثر خانه، بستر ارتباط مستقیم و ملموس با طبیعت و محمل انجام فعالیت‌های مطلوب و بطور کلی عامل تجربه فعالیت‌های احیاء‌گر برای ساکنین باشد. با این حال دستیابی به راه کارهایی عملی برای خلق چنین بالکن احیاء‌گری، در گروهی توسعهٔ نتایج حاصل از این پژوهش از طریق مطالعات بین فرهنگی و بررسی دقیق‌تر متغیرهای محیطی اثرگذار بر کیفیت احیاء‌گر بالکن است.

احیاء‌گر در سلامت روان کاربران، مانع از تشدید انفعال جامعه به دلیل حضور طولانی مدت در محیط‌های نامطلوب شود. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد می‌توان احیاء‌گری را در محیط‌های مسکونی در مقیاس‌های مختلفی از خرد تا کلان تجربه نمود. علیرغم همهٔ مزایایی که ارتباط با طبیعت پیرامون از جمله فضاهای جمعی میان بلوک‌های ساختمانی و پارک‌های محله‌ای دارد، محدودیت چنین فضاهایی در پیرامون بسیاری از مجموعه‌های مسکونی، و نیز ضرورت ارتباط مکرر با محیط احیاء‌گر و اهمیت سهولت دسترسی به آن، تجربهٔ احیاء در بستر خانه و در حوزه‌های سکونت اهمیت می‌یابد. با تکیه بر مطالعاتی که بر تجارب خرداحیاء‌گر تماشای طبیعت از پنجره

پی‌نوشت‌ها

Spector, P.E. (2010) *What Is Method Variance and How Can We Cope with It?* A Panel Discussion. *Organizational Research Methods*, 13, 407-420.

Fredrickson, B.L. and Levenson, R.W., (1998). *Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions*. *Cognition and Emotion*, 12191-220 ,(2) .

Gatersleben B., Andrews, M. (2013). *When walking in nature is not restorative—the role of prospect and refuge*, *Health and Place*. 20, 91–101.

Grahn, P., Stigsdotter, U.A. (2003). *Landscape planning and stress*. *Urban Forestry, Urban Greening*. 2, 1-18.

Gullone E. (2000). *Biophilia hypothesis in the 21st century: Increasing mental health or increasing pathology?* *Journal of Happiness Studies*, 1:293–321.

Hartig, T., Mang, M., Evans, G. W. (1991). *Restorative effects of natural environment experiences*. *Environment and Behavior*. 23,3-26.

Hartig, T., Book, A., Garvill, J., Olsson, T., Garling, T. (1996). *Environmental influences on psychological restoration*. *Scandinavian Journal of Psychology*. 37, 378–393.

Hartig, T., Staats, H. (2003). *Guest Editors' introduction: Restorative environments*, *Journal of Environmental Psychology*. 23, 103-107.

Hartig, T. (2007). *Three steps to understanding restorative environments as health resources in C. Ward Thompson and P. Travlou (Eds) Open Space, People Space*, 163-180.

Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, A., Knotts, D. J. (1997). *Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments*, *Journal of Environmental Psychology*. 17, 165-170.

Herzog T. R., Herbert E. J., Kaplan R., Crooks C. L. (2000). *Cultural and developmental comparisons of landscape perceptions and preferences*. *Environment and Behavior*, 32, 323–346.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.

Kaplan, S., Bardwell, L. V., Slakter, D. B. (1993). *The museum as a restorative environment*. *Environment and Behavior*, 25, 725-742.

1. Restorative Environment.
2. Restoration.
3. Recovery.
4. Stress Recovery Theory: SRT.
5. Attention Restoration Theory: Art.
6. Directed-Attention.
7. Being Away.
8. Fascination.
9. Extent.
10. Compatibility.
11. Micro Restorative Experience.
12. Recovery Experiences.
13. Perceived Restorativeness Scale (Prs).

۱۴. به عنوان مثال سؤال «چقدر سروصدای محیط برای شما آزاردهنده است؟» با توجه به اینکه هدف از طرح آن کنترل عامل مداخله‌گر سروصدای در احیاء‌گری فضاهای نیمه‌باز و بستهٔ خانه بود به سؤال «چقدر سروصدای محیط پیرامون مانع از بازکردن پنجره‌ها و یا محدودیت در استفاده از بالکن در خانهٔ شما شده است؟» تغییر یافت.

15. (Perceived Restorativeness Scale-16 (PRS-16)).

فهرست منابع

Abello, R. P., & Bernaldez, F. G. (1986). *Landscape preference and personality*. *Landscape and Urban Planning*, 13, 19–28.

Antonsen, H., Mårdh, S., Wiklund, M., Blomqvist, G. (2009). *Effect of surrounding landscape on driving behaviour: A driving simulator study*, *Journal of Environmental Psychology*. 29(4), 493-502.

Berto, R. (2005). *Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity*. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 249-259.

Berto, R. (2014). *The role of nature in coping with psychophysiological stress*. A literature review of restorativeness. *Behavioral Science, special issue: Advances in Environmental Psychology*, 4, 394–409.

Bourassa, S.C., (1991). *The aesthetics of landscape*. Belhaven Press, London.

Brannick, M.T., Chan, D., Conway, J.M., Lance, C.E. and

93-106.

Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C.M., Fry, G., (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening* 8,225-235.

Roe, J., Aspinall, P. (2011). *The restorative benefits of walking in urban and rural settings in adults with good and poor mental health*. Health and Place. 17, 103-113.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.

Sonnentag S, Zijlstra FRH. (2006). *Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue*. J Appl Psychol, 91:330.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). *The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work*. Journal of Occupational Health Psychology, 12, 204-221.

Staats H., Kieviet A., Hartig T. (2003). *Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference*. Journal of Environmental Psychology, 23, 147-157. Stamps, A. E., & Nasar, J. L. (1997). *Design review and public preferences: Effects of geographical location, public consensus, sensation seeking, and architectural styles*. Journal of Environmental Psychology, 17, 11-32.

Stamps, A. E. (1999). *Demographic effects in environmental aesthetics: A meta-analysis*. Journal of Planning Literature, 14, 155-175.

Strumse, E. (1996). *Demographic differences in the visual preferences for agrarian landscapes in Western Norway*. Journal of Environmental Psychology, 16, 17-31.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T. (2014). *The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment*. Journal of Environmental Psychology. 38(0), 1-9.

Ulrich, R. S. (1983). *Aesthetic and affective response to natural environment*. In I. Altman and J. F. Wohlwill (Eds.). Human behavior and environment: Advances in theory and research. 6, 85-125.

Ulrich, R. S., Simons, R., Losito, B. D. (1991). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*, Journal of Environmental Psychology. 11 (3), 201-230.

Van den Berg, A. E., Koole, S. L., & Van der Wulp, N. Y. (2003). *Environmental preference and restoration: (How) are they related?* Journal of Environmental Psychology, 23(2), 135-146.

Van den Berg, A.E.. (2005). *Ter Heijne, M. Fear versus fascination: Emotional responses to natural threats*. J. Environ. Psychol, 25, 261-272.

Van den Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). *Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability*. Journal of Social Issues, 63(1), 79-96.

Kaplan, R., Kaplan, S., Ryan, R. L. (1998). *With people in mind. Design and management of everyday nature*. Washington. DC: Island Press.

Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrated framework*, Journal of Environmental Psychology. 15, 169-182.

Kaplan, R. (2001). *The nature of the view from home - Psychological benefits*, Environment and Behavior. 33(4), 507-542.

Karmanov, D., Hamel, R. (2008). *Assessing the restorative potential of contemporary urban environment(s): Beyond the nature versus urban dichotomy*. Landscape and Urban Planning. 86, 115-125.

Korpela, K. (1991). *Are favorite places restorative environment?*. health environment. 22, 371-377.

Korpela, K., & Hartig, T. (1996). *Restorative qualities of favorite places*. Journal of Environmental Psychology, 16, 221-233.

Korpela, K. M., Kyttä, M., & Hartig, T. (2002). *Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences*. Journal of Environmental Psychology, 22, 387-398.

Korpela, K., Kinnunen, U. (2011). *How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators*. Leisure Sciences. 33, 1-14.

Kuo, F. E. (2001). *Coping with poverty: Impacts of environment and attention in the inner city*. Environment and Behavior. 33:5-34.

Lindal, P.J., Hartig, T., (2013). *Architectural variation, building height, and the restorative quality of urban residential streetscapes*. J. Environ. Psychol. 33, 26-36.

Lindal P. J., Hartig, T. (2015). *Effects of urban street vegetation on judgments of restoration likelihood*, Urban Forestry and Urban Greening. 14, 200-209.

Lipowski, Z.J. (1970). *The conflict of Buridan's ass or some dilemmas of affluence: The theory of attractive stimulus overload*. The American Journal of Psychiatry, 127, 273-279.

Martens, D., Gutscher, H., Bauer, N. (2011). *Walking in "wild" and "tended" urban forests: The impact on psychological well-being*. Journal of Environmental Psychology. 31(1), 36-44.

Parsons, R. (1991). *The potential influences of environmental perception on health*. Journal of Environmental Psychology. 11, 1-23.

Pasini, M., Berto, R., Scopelliti, M., Carrus, G. (2009). *Measuring the restorative value of the environment: Contribution to the validation of the Italian version of the perceived restorativeness scale*. Bollettino De Psicologia Applicata. 257, 3-11.

Peron E., Purcell A.T., Staats H., Falchero S., Lamb R. J. (1998). *Models of preference for outdoor scenes: Some empirical evidence*. Environment & Behavior, 30, 282-305.

Purcell, T., Peron, E., Berto, R. (2001). *Why do preferences differ between scene types?* Environment and Behavior, 33,

Investigating of Physical Attributes on Residential Restorativesness (Balcony Case Study)*

*Sanam Tayebikhah¹, Saleheh Bokharæe^{**2}*

Graduate Student in Architecture, Department of Architecture, Faculty of Architecture and Urban Planning,
Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

Assistant Professor, Department of Architecture, Faculty of Architecture and Urban Planning,
Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

(Received 28 May 2019, Accepted 1 Dec 2019)

Living in crowded urban areas and minimal houses, and exposure to pressure and environmental stress, threatening the physical and psychological health of citizens in the long run. In this regard, an environment that facilitates the relaxation of the mind from everyday life conditions is a preferred environment. The reason for the preference of such environments is the ability to “restoration.” Such as “Restorative environments” by repairing the resources and depleted capacity of the individual, enables them to meet their needs and demands. The studies of restoration environment are concentrated on the benefits of communication with nature, and during thirty years of its existence, so far in its different socio-cultural platforms, this theory has been frequently used and tasted. According to the position of nature in Iranian culture, attention to this theory is relevant in the socio-cultural context of Iranian, especially in today’s conditions that tangible communication with nature, especially in metropolitan, has been weakened. Due to the presence of long hours of special classes such as disabled, elderly, children and women in the home, new working conditions such as teleworking and attention to the home as a place to escape from work outdoors, it is necessary to contemplate the possibility of clearing of mind and relaxation in the home context. Since this approach, like other approaches to environmental psychology, is valuable when it leads to the improvement of users’ health by leading experts to planning and design, it is necessary to identify the types of restoration environments and their characteristics. The present study attempts to explore the physical and social components of the restoration in the context of daily life to recreate

the restoration environment. In this regard, two questions arise: “How individuals seek refuge after dealing with the pressures and limitations of everyday life?” and “What is the specification of a restoration environment?”. In this study, a semi-structured interview with 100 inhabitants of two residential complexes in Tehran, in the framework of theoretical studies, is taken to test the restoration theory in the socio-cultural context of Iran and to extract the vocabulary and phrases refer to restoration and to clarify this concept. The present study shows that it can be found restoration in residential environments on a different scale ranging from micro to macro. Despite all the benefits that are associated with the surrounding nature such as communal spaces between structural blocks and neighborhood park, the limitation of such collective spaces in many minimal residential complexes and also the necessity of frequent experience of nature and the importance of ease of access to it, the “balcony” in the housing arena as a semi-open space in and outside, in case of having some spatial qualities and the possibility of carrying out different activities in it, can be very restorative. The results of this research, while introducing the architects and the designers of the environment with the topic of restoration, make them sensitive to the experience of nature by assigning appropriate levels to the balcony in residential buildings.

Keywords

House, Preference, Environment, Natural Environment, Environment Psychological Demands, Balcony.

* This article is extracted from the first author’s master thesis, entitled: “A Review on Restoration in Small Houses” under supervision of second author in Shahid Beheshti University.

Corresponding Author, Tel: (+98-912) 4191073, Fax: (+98-21) 88648179, Email: S_bokharæe@sbu.ac.ir