

## « زن و مطالعات خانواده »

سال سوم - شماره 9 - پاییز 1389

ص ص 147 - 135

### ارتباط ویژگی‌های فیزیکی در معماری داخلی آشپزخانه با میزان خستگی در بانوان (نمونه مورد مطالعه: بانوان ساکن در مجتمع مسکونی آسمان تبریز)

سحر طوفان<sup>1</sup>

هدایت شهبازی<sup>2</sup>

فرناز منتظر<sup>3</sup>

#### چکیده

تأثیر معماری بر رفتار و فعالیت‌های مخاطبان فضا و کاربران محیط، امری بدیهی و غیر قابل اجتناب است. دانش معماری سعی در تدوین فضاهای مناسب جهت تأمین حداکثر لذت و نشاط را داشته و با کمک گیری از اصول مربوطه در این زمینه (ویژگی‌های فیزیکی مانند فضا، نور، رنگ، چیدمان و ...) می‌کوشد محیط زیست بهتری را برای استفاده کنندگان ایجاد نماید. در این پژوهش با استناد به طراحی معماری آشپزخانه‌های مجتمع مسکونی آسمان تبریز، دلایل تأثیر طراحی فضا را بر قشر خاصی از کاربران (بانوان) بررسی نموده، مشخصه‌های خستگی و هم چنین لذت کار در آن بررسی شد. این تحقیق در حالت کلی به ارتباط بین معماری داخلی آشپزخانه و میزان خستگی بانوان و به طور خاص در این مقاله به بخشی از آن یعنی عوامل فیزیکی در این فرایند می‌پردازد. هدف اصلی تبیین چرایی و چگونگی تأثیر فضای معماری مکان آشپزخانه بر روحیه بانوان بوده، روش تحقیق مبتنی بر روش توصیفی - تحلیلی است با توزیع 200 پرسشنامه در بین بانوان چهار بلوک مجتمع مسکونی آسمان تبریز به طور اتفاقی، اطلاعات و داده‌های مربوط به تحقیق به دست آمد که با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل و مورد استفاده قرار گرفت. بهره گیری از ویژگی‌های فیزیکی کافی در کنار مبلمان و شناخت نیازهای طراحی داخلی به ویژه متناسب با نیازهای خانم خانه از خصوصیات طراحی داخلی معماری آشپزخانه است که در روحیات و واکنش‌های رفتاری بانوان استفاده کننده تأثیر می‌گذارد.

1- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز. گروه معماری. تبریز-ایران. E-mail: [Toofan\\_arch@yahoo.com](mailto:Toofan_arch@yahoo.com)

2- کارشناسی ارشد معماری و عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.

3- کارشناسی ارشد معماری دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.

واژگان کلیدی: بانوان، معماری داخلی، آشپزخانه، ویژگی‌های فیزیکی، خستگی

### مقدمه

با توجه به این که پیشرفت‌های تکنولوژی، فرآورده‌های گوناگون و جذابی برای دکوراسیون داخل خانه عرضه می‌کند و در پی افزایش استفاده از این فرآورده به منظور زیبا کردن محیط داخل خانه، به ویژه آشپزخانه، بین مردم رواج پیدا کرده است. جنبه‌های محیط فیزیکی شامل فضاهای متعددی که فرد در آن قرار می‌گیرد و هم چنین زمان تعاملات او در این فضاها (روزانه، هفتگی، یا سر تا سر طول عمر) می‌تواند برجسته‌های مختلف سلامتی او تأثیر متفاوتی داشته باشد (کامینز و همکاران، 2007). ویژگی‌های خاص مربوط به داخل خانه و محیط فیزیکی ممکن است با شناخت‌ها و هیجان‌های افراد مرتبط باشند. این که شیوع خیلی از مشکلات جسمانی و روانی در خانواده‌های سطح اقتصادی - اجتماعی پایین با فراوانی بیش‌تر دیده می‌شود، کاملاً پذیرفته شده است.

افراد دارای سطح اقتصادی پایین نه تنها با استرس‌های بیش‌تر مواجه هستند، بلکه در محیط‌های فیزیکی نامساعدتر هم زندگی می‌کنند. اما این که ویژگی‌های محیط فیزیکی دقیقاً از طریق چه مکانیزم‌هایی با وضعیت سلامت جسمانی و روانی افراد ارتباط دارد، مشخص نشده است. به‌علاوه ویژگی‌های محیط فیزیکی و معماری آشپزخانه از چه طریقی می‌تواند سلامتی را تسهیل کند یا به مخاطره بیندازد، شناخته نشده است. شواهد حاصل از برخی از مطالعات پژوهشی حاکی از این است که کیفیت محیط فیزیکی می‌تواند تأثیر مستقیم بر سلامت فیزیکی و روانی داشته باشد (دووارد و همکاران، 2010).

تاکنون به صورت جامع و مستند، پژوهشی در این زمینه طرح و منتشر نشده است، لذا نوآوری در این طرح که با عنوان بررسی ویژگی‌های فیزیکی و معماری داخلی آشپزخانه و ارتباط این عوامل در میزان خستگی بانوان، می‌تواند راه‌گشای بسیاری از مشکلات موجود در طراحی داخلی آشپزخانه‌ها، به عنوان قلب تپنده خانه‌های ایرانی باشد.

از جمله کتب و مستنداتی که دربارهٔ با معماری آشپزخانه به طور کلی همواره مورد استفاده قرار می‌گیرد، اطلاعات معماری کتاب نویفرت 1 است. نویفرت (1374) در این کتاب در فصل معماری خانه‌ها (صفحه 105)، بخش خاصی با عنوان آشپزخانه‌ها آورده است که به بیان برنامه فیزیکی خانه و آشپزخانه، دیاگرام‌ها، اندازه‌ها و ابعاد استاندارد مثلث کار و دکوراسیون و تیپ‌های مختلف پلان آشپزخانه و ملزومات مرتبط با آن (تهویه، روشنایی، تاسیسات و ...) می‌پردازد.

همان طوری که عنوان شد ویژگی‌های فیزیکی آشپزخانه در ایجاد خستگی تأثیر دارد. چون احتمالاً بانوانی که در آشپزخانه مشغول کار هستند فشار فیزیکی زیادی را تحمل می‌کنند به طور مثال اگر فشار

و مقدار آب کم باشد هم از جهت اتلاف وقت و هم از جهت فشار روحی باعث خستگی در فرد می شود. هم چنین سایر ملزومات از جمله تهویه، نبود فاضلاب، نبود وسایل برقی، عدم رضایت از فضای کابینت‌ها و سایر موارد دیگر جزو عواملی می باشند که باعث خستگی و فشار ذهنی در بانوان می شود. از طرفی دیگر امکان دارد عواملی مانند اندازه آشپزخانه، رضایت از سینک، استفاده و کاربرد این آشپزخانه، فضای کابینت، دید نشیمن از آشپزخانه، رضایت از رنگ تایل کف، فرم و شکل آشپزخانه که در بحث هم به این موارد پرداخته می شود، تأثیر گذار باشد.

خستگی گزارش شده توسط بانوان ممکن است ناشی از انجام کارهای فیزیکی در آشپزخانه نباشد، بلکه به علت نارضایتی از جنبه‌های زیبایی‌شناسی باشد به عبارتی دیگر وقتی ویژگی‌های فیزیکی آشپزخانه، نارضایت بخش ارزیابی شود، امکان دارد کار کردن در آن آشپزخانه خسته کننده گزارش شود. بنابراین فرض را بر این قرار دادیم که احتمال می‌رود ویژگی‌های فیزیکی آشپزخانه با خستگی ارتباط داشته باشد. هدف پژوهش تعیین ارتباط بین ویژگی‌های فیزیکی آشپزخانه با خستگی گزارش شده توسط بانوان خانه دار است. عوامل فیزیکی بررسی شده شامل اندازه آشپزخانه، مقدار نور در آشپزخانه، فشار آب، وجود فاضلاب، داشتن لوازم برقی، اندازه و فضای کابینت، اندازه و کیفیت سینک، رضایت از تایل کف و دیوار، امکان نمایش وسایل لوکس و دید نشیمن از طرف آشپزخانه در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفت.

### نوع مطالعه، روش و نحوه اجرای تحقیق

روش پژوهش حاضر تحقیق موردی می‌باشد. در روش تحقیق موردی سه استراتژی تبیینی، توصیفی و اکتشافی به کاررفته است. در استراتژی تبیینی، به بازشناسی و بیان دیدگاه‌ها، اصول و مباحث نظری در این زمینه، رویکردهای جامعه‌شناسانه و فرهنگی پرداخته می‌شود. در استراتژی توصیفی، واقعیات موجود موضوع و واقعیت‌های موجود با نمود کالبد معماری توصیف می‌شود و در نهایت از اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق کروکی، نقشه، عکس و فیلم، نتایج عینی استنتاج می‌شود. استراتژی اکتشافی، به کشف جنبه‌های مبهم و مجهول موضوع در دو زمینه مباحث نظری و کاربرد عملی همان مباحث در طراحی معماری آشپزخانه و نقش آن در میزان خستگی بانوان می‌پردازد.

### ابزار گردآوری داده‌ها

از آن‌جا که ابزار تحقیق تابع روش تحقیق است، لذا اطلاعات مورد نیاز در این پژوهش از طریق تهیه اسناد و مدارک مکتوب، مشاهده و مصاحبه صورت می‌گیرد. به طور کلی ابزارهای مورد استفاده برای این پژوهش به عبارت زیر بیان می‌شود:

فیش برداری، تهیه عکس، تهیه نقشه‌های معماری به روز شده (آرشیو + برداشت در محل)، مصاحبه، پرسشنامه (به صورت محقق ساخته با مشاوره دانش آموخته رشته روانشناسی).

### جامعه آماری، حجم نمونه، روش نمونه گیری و شیوه تجزیه و تحلیل داده ها

- چهار تیپ پلان آشپزخانه در معماری آشپزخانه های مجتمع مسکونی آسمان تبریز.
- 210 نفر از بانوان ساکن در بلوک های مجتمع مسکونی آسمان تبریز (به تفکیک 70 نفر در هر گروه)
- روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای است. نمونه مطالعه حاضر زنان بودند که میانگین سنی آنان در حدود 35-45 سال بود. این افراد به طور تصادفی در یک دوره 30 روزه به گونه ای انتخاب شدند که از هر 5 نفر که از ساختمان خارج می شد، نفر آخر انتخاب شده و پرسشنامه روی آن اجرا شد. اطلاعات استخراج شده با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته، ویژگی های فیزیکی و معماری آشپزخانه و پرسشنامه خستگی اجرا شد.
- روش ضریب همبستگی برای تعیین ارتباط متغیرهای مختلف بین ویژگی فیزیکی آشپزخانه با خستگی گزارش شده توسط بانوان به کار گرفته شد و سپس با استفاده از تحلیل رگرسیون، سهم نسبی هر یک از متغیرها در پیش بینی خستگی تعیین شد.

### تعریف عملیاتی متغیرها

**پرسشنامه خستگی:** مقیاس خستگی آیووا دارای 11 سؤال است و 4 جنبه از خستگی را می سنجد. هر سؤال با استفاده از مقیاس 5 نقطه ای لیکرت (1-اصلا و 5-شدیدا) نمره گذاری می شود. نمره بالای 30 بیانگر خستگی و نمره بالای 40 بیانگر خستگی شدید است. در پژوهش حاضر فقط از نمره کل این پرسشنامه استفاده شد. این مقیاس دارای ویژگی روان سنجی قابل قبول می باشد. درجه همسانی درونی (الفای کرباخ) 81% گزارش شده است.

**پرسشنامه ویژگی فیزیکی و معماری آشپزخانه:** مقیاس ویژگی فیزیکی آشپزخانه یک پرسشنامه محقق ساخته است که در ابتدا روی 100 نفر از ساکنان مجتمع مسکونی اجرا شد و پس از کسب اعتماد از درجه اعتبار یابی آن، روی کل نمونه مورد مطالعه اجرا گردید که میزان اعتبار و پایایی آن 75% گزارش شد.

### اهمیت و جایگاه آشپزخانه

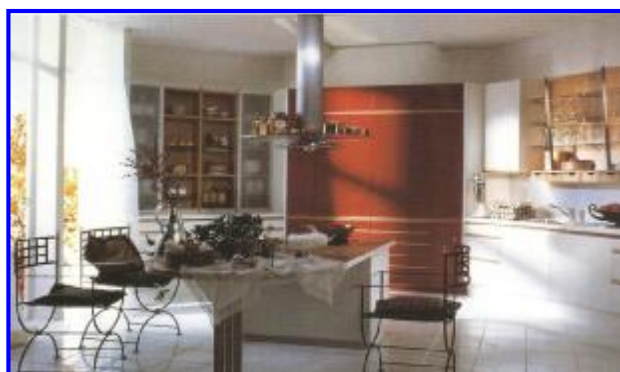
جذاب ترین فضای داخل منزل آشپزخانه است، به خصوص خانم های ایرانی اهمیت ویژه ای برای آشپزخانه منزل خود قائل هستند. در اکثر کشورهای دیگر دنیا به غیر از پخت و پز، صرف غذا نیز در این فضا صورت می گیرد. آشپزخانه ها زمانی به کنجی تاریک و دور افتاده در پشت خانه تنزل یافته بود، اکنون آشپزخانه بخشی از مرکز خانه است، مکانی از سر زندگی و نور (شارلوت، 1388: 43). ارزش والای غذا به عنوان منشاء تغذیه، طراحی آشپزخانه را در بسیاری از جنبه ها تحت تأثیر قرار می دهد. به

دلیل این که شیوه‌های زندگی، غیر رسمی‌تر و باز شده است، طراحی آشپزخانه دگرگون شده تا معاشرت را ترویج کند. آشپزی دیگر فعالیتی انفرادی نیست، بلکه کاری گروهی است - لذا شهرت این مکان ویژه، مکان ملاقاتی است که افراد را برای آماده سازی غذا و گفتگو گرد هم می‌آورد. آشپزخانه‌ها می‌توانند برای آرشیتکت‌ها و طراحان داخلی، که بیش‌ترین استفاده را از عناصر بسیار کاربردی آشپزخانه‌ها می‌برند، هیجان‌انگیزترین مکان خانه باشند (افشار شفائی، 1384: 84).

### طراحی داخلی و روانشناسی رنگ

رنگ‌ها در محیط و فضاهای پیرامون ما از واقعیت و نمودی غیر قابل انکار برخوردارند، آن‌ها به صورت مواد رنگین خالص، تیره، روشن و خاکستری موجوداند و با نور منعکس شده از سطح اشیا توسط بینایی انسان درک می‌شوند و به روی سلسله عصبی، ذهنیت و روان آدمی تأثیر می‌گذارند. بنابراین، بخشی از تأثیرگذاری رنگ‌ها مربوط به نمود و شخصیت مستقل هر رنگ است که از آن می‌توان به عنوان «قدرت بیان زبان رنگ» نام برد. بخشی دیگر مربوط به وضعیت ذهنی و روانی افراد است. هنرمندان، فلاسفه، محققان و روانشناسان، سخنان بسیاری راجع به تأثیرات رنگ بر روی انسان گفته‌اند. امروزه حتی با نوع انتخاب و استفاده از رنگ‌های مشخص، می‌توان به خصوصیات روانی و شخصیت افراد تا حدود زیادی پی برد (صدر، 1381: 89).

رنگ در فضاهای داخلی، یک ضرورت است، انسان در هر فرهنگ، ملیت و تاریخی که زندگی می‌کند، آمیخته‌ای از اعمال و امیالش در غالب رفتارهاست. لایه‌ای از رنگ همه چیز را می‌پوشاند و جذابیت تزئینی دارد که به حفظ علایق می‌پردازد. رفتار رنگ در انجام کارهای مختلف بی‌شمار است. رنگ در همه جا خود را تحمیل می‌کند (لینچ، 1387: 26)



نگاره 1. اهمیت رنگ و ترکیب آنها در محیط آشپزخانه

منبع: فصلنامه هنر و معماری شماره 2



نگاره 2. اهمیت و کاربرد رنگ در محیط آشپزخانه

منبع: فصلنامه هنر و معماری شماره 3

### کاربرد نور در معماری آشپزخانه

از آن جایی که بیشترین اوقات در منزل برای خانواده‌های ایرانی در آشپزخانه صرف می‌شود، لذا هرچه محیط پرنورتر و روشن‌تر باشد، هم جذاب‌تر است و هم در روحیه افراد تأثیر بهتری دارد. البته نور طبیعی به مراتب زیباتر از نور مصنوعی است و با وجود قوانین فعلی شهرسازی که آشپزخانه باید حتماً از نور مستقیم برخوردار باشد، بهتر است که بیشترین استفاده ممکن را از آن برد. کرکره‌های جدید هم در طرح‌های مختلف، هم در رنگ‌های مختلف و هم از جنس‌های متنوع می‌باشند، مانند فلز، چوب و حتی پارچه. استفاده از این نوع کرکره‌ها موجب می‌گردد تا از تمام محیط شیشه خور پنجره نور بتابد. در صورتی که اگر پوشش پنجره از طریق پرده باشد نه تنها بیش از 35% از پنجره را کاملاً می‌پوشاند بلکه هم خوانی پارچه با فلز، شیشه و حتی چوب مقداری مشکل است، ضمن آن که با استفاده از کرکره‌های جدید می‌توان مقدار نور طبیعی را به داخل و دید داخل به بیرون را به اندازه متناسب کنترل نمود (شارلوت، 1388: 113). برای صمیمی‌تر کردن آشپزخانه با لوستر تکی که نور را به سرتاسر اتاق می‌باشد، بهتر است چند منبع روشنایی غیر مستقیم نصب شود. در شکل، نورپردازی به سمت بالا از طریق دیوارکوب‌ها، به سقف زاویه‌دار شیب بیشتری می‌دهد تا روشنایی غیر مستقیم و فراگیر را ایجاد کند. (جفری، 1385: 82).



نگاره 3. اهمیت و کاربرد نور در محیط آشپزخانه  
منبع: فصلنامه هنر و معماری شماره 3

### مجتمع مسکونی آسمان تبریز

معماری داخلی زیبا و مدرن و متناسب با نیازمندی‌های زندگی امروز، با استفاده از مرغوب‌ترین مصالح ساختمانی، تأسیساتی و تجهیزاتی و سازه مقاوم در مقابل زلزله و رعایت مقررات ملی ساختمان و استانداردهای معتبر در طراحی و اجرا از ویژگی‌های مجتمع مسکونی آسمان تبریز می باشد.



نگاره 4. نمای سایت مسکونی آسمان تبریز  
عکس از نگارندگان خرداد 1389

### واحد های انتخابی برای مطالعه

برای مطالعه، 4 تپ از واحدهای مجتمع مسکونی آسمان تبریز به صورت تصادفی از بین واحدها انتخاب شدند. آشپزخانه این واحدها چندین بار از زوایا و دیدهای متفاوت توسط تیم تحقیقاتی بررسی شد. پرسشنامه طرح شده در بین ساکنان تمام برجها (صرفا بانوان) با جامعه آماری 200 نفر توزیع شد.

## نتایج

نتایج به دست آمده از تحلیل آنوا مشخص کرد که ویژگی های فیزیکی آشپزخانه در ایجاد خستگی تأثیر دارد. بر اساس گزارش های بیان شده توسط بانوان که ارتباط معنی داری با خستگی داشت، این نتایج به دست آمد. مواقع کار در آشپزخانه در شب (61.6)، رضایت از سینک (54.1)، رضایت از فضای موجود در کابینت (57%) رضایت از اندازه آشپزخانه (51.1)، استفاده از این آشپزخانه به عنوان نمایش وسایل لوکس (52.4)، دید نشیمن از آشپزخانه (54.5) رضایت از رنگ کف (55.5)، رضایت از محل قرارگیری لوازم آشپزخانه (57.1)، رضایت از فرم و شکل آشپزخانه (68%) بیان شد.

جدول شماره 1. میانگین و انحراف معیار ویژگیهای فیزیکی آشپزخانه

میانگین	انحراف معیار	
1/50	0/70	مواقع کار در آشپزخانه
1/84	0/86	رضایت از سینک
1/58	0/49	فضای کابینت
12/28	5/24	متراژ آشپزخانه
2/94	1/11	موارد استفاده از این
1/40	0/49	دید نشیمن از آشپزخانه
1/24	0/43	رنگ تایل کف
7/74	1/38	محل قرار گیری وسایل آشپزخانه
2/18	1/11	فرم آشپزخانه

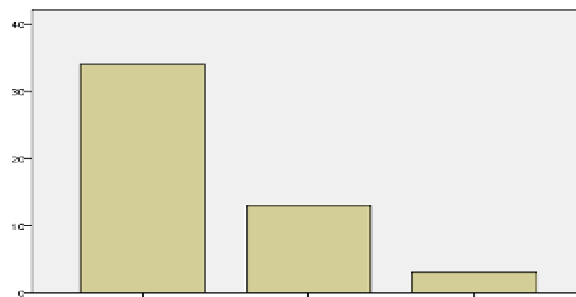
با توجه به جدول میانگین و انحراف معیار ویژگی فیزیکی آشپزخانه که با میزان خستگی ارتباط دارد به ترتیب (86 ، 1.84)، (70 ، 1.50)، (49 ، 1.58)، (49 ، 1.40)، (43 ، 1.24)، (5.24 ، 12.28)، (1.38 ، 7.74)، (1.11 ، 2.94)، (1.11 ، 2.18) می باشد.

نتایج تحلیل رگرسیون برای تعیین سهم نسبی هر یک از این ویژگی های ادراک شده آشپزخانه در پیش بینی خستگی نشان داد که فقط دید اتاق نشیمن از آشپزخانه و امکان نمایش لوازم لوکس در آشپزخانه توانست به ترتیب 12.5 و 4.5 درصد واریانس خستگی را پیش بینی کند. سه جنبه مطرح شده در پرسش نامه ها (احساسی ندارم - راضی هستم - لذت می برم) به صورتی غیر مستقیم از نظر روان شناسی محیطی و تأثیر بر کاربر، تعیین و تدوین شده است. به جهت استفاده روزمره از محیط آشپزخانه و ایجاد حس روزمرگی و تکراری شدن فضا، در صد قابل توجهی از بانوان نمونه مطالعاتی (27%) ابراز نموده اند که نظر و احساس خاصی نسبت به معماری آشپزخانه ندارند. از این بیان و آمار می توان چنین برداشت کرد. همین درصد (27%) حتی رضایت نسبی از طراحی و اجرای فضای



معماری آشپزخانه‌ای را که در آن کار می‌کنند، ندارند. بیش از نصف پاسخ‌گویان به پرسش نامه (52%) احساس رضایت مندی نموده، از کلیات فضای آشپزی و کار (آشپزی و ...) ابراز خوشنودی نموده‌اند. 19% پاسخ‌گویان به پرسش‌نامه از کار در آشپزخانه حسی بالاتر از حس رضایت مندی داشته و در سطح بالاتر ابراز «لذت» از کار در آشپزخانه نموده‌اند. با بررسی دوباره پرسش نامه و تطبیق پاسخ‌ها به این نتیجه رسیده‌ایم که محل قرارگیری پلان آشپزخانه در پلان کل واحد، داشتن دید و منظره به لندسکیپ طراحی شده مجتمعی مسکونی آسمان تبریز- نور پردازی‌های ظریف و متفکرانه اندازه مثلث کار مناسب آشپزخانه که البته در تمام واحدها یکسان نیست. تأثیر به سزایی در احساس لذت از فضای آشپزخانه را دارد.

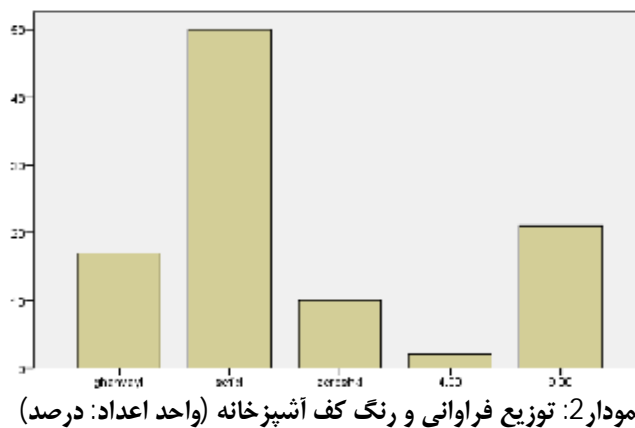
51% خانم‌ها نور فضای بالای سینک را به هنگام شستشو کافی می‌دانند. 44% بقیه از سایه‌اندازی خودشان به هنگام شستشوی ظروف شام (شب) و یا کاربری شب، عدم رضایت دارند. چرا که در تمام آشپزخانه‌ها چراغ سقفی وسط فضا همواره سایه تولید می‌کند (نمودار 1).



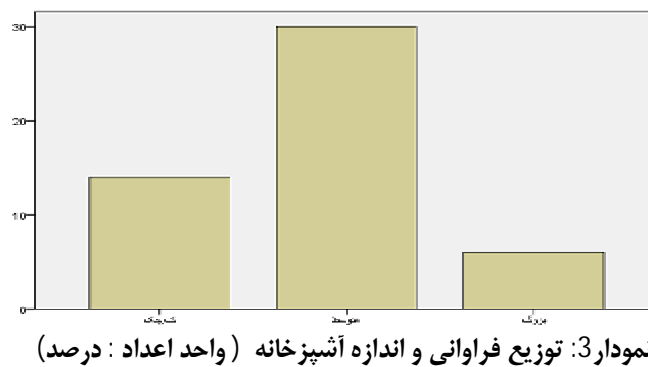
نمودار 1: توزیع فراوانی و نور آشپزخانه (واحد اعداد: درصد)

کاشی یا تایل‌های سرامیکی جهت پوشش دیوارهای آشپزخانه با پشت عایق کاری شده و قدرت نفوذ کم در فاصله بین کابینت‌های کفی و دیواری بیش از سایر قسمت‌ها قابل رؤیت است با توجه به بررسی‌های انجام شده در 64% کل آشپزخانه‌ها از کاشی‌هایی با رنگ روشن استفاده شده است که این امر متناسب با رنگ کابینت‌ها و رنگ کف سازی آشپزخانه می‌باشد. الزاما چنین رنگ‌هایی حالت خنثی داشته، با رنگ بندی تنالیت‌های روشن لوازم آشپزخانه و کابینت‌ها هماهنگ‌تر می‌باشند. رنگ کف آشپزخانه معمولا یا هم رنگ و متناسب با رنگ کابینت‌هاست و یا هم رنگ و متناسب با رنگ کف سازی سالن و بقیه قسمت‌های خانه است. در یک مقایسه موردی بین جدول ترکیب رنگی کابینت‌ها (42% تنالیته روشن و 58% تنالیته تیره) تقریبا همان نسبت بین تنالیته رنگی کف سازی آشپزخانه هم دیده می‌شود. در آشپزخانه‌ها به جهت چرب بودن فضای آشپزخانه به هنگام کار با اجاق خوراک‌پزی و ... یا شستشوی مواد غذایی و ظروف در سینک و پاشیدن آب و روغن به اطراف و خصوصا کف آشپزخانه، نیاز

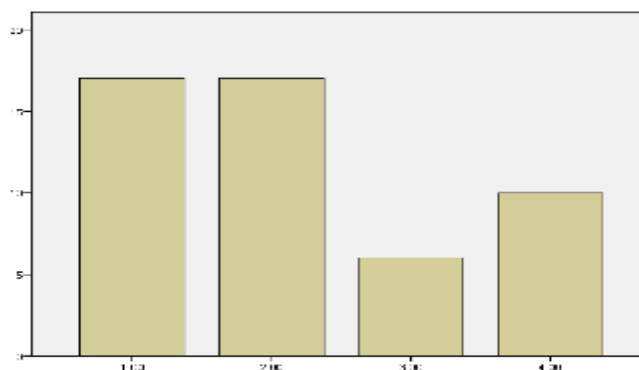
به نگهداری و شستشو بیش از سایر مکان‌ها است. هرچقدر رنگ کف آشپزخانه تیره‌تر باشد، لک و چربی کمتر به چشم می‌آید (نمودار 2).



با استفاده از نمودار شماره 3 مشخص می‌شود که بانوان مطالعه حاضر 60% اندازه آشپزخانه را متوسط گزارش می‌کنند (نمودار 3)

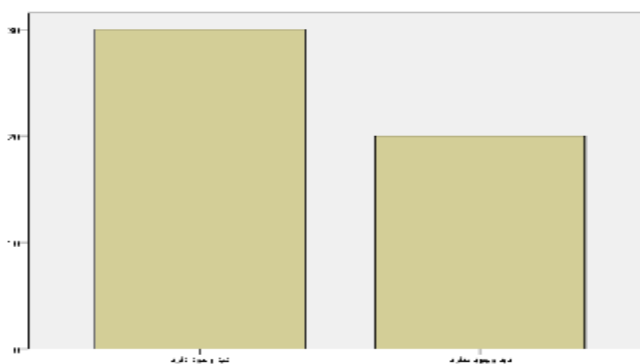


نمودار شماره 4 نشان می‌دهد که فرم آشپزخانه شماره 1 و شماره 2 که به ترتیب خطی و موازی است، بیشترین درصد را به خود اختصاص دادند.



نمودار 4: توزیع فراوانی و فرم و شکل آشپزخانه (واحد اعداد: درصد)

نمودار شماره 5 نشان می‌دهد، دید نشیمن از آشپزخانه به همراه اپن آشپزخانه برای نمایش وسایل لوکس که در نتایج تحلیل رگرسیون هم بیش‌ترین پیش‌بینی را برای خستگی عنوان می‌کند به این ترتیب می‌باشد.



نمودار 5: توزیع فراوانی و دید نشیمن از آشپزخانه (واحد اعداد: درصد)

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان می‌دهد که اگر چه برخی عوامل فیزیکی مانند اندازه آشپزخانه، اندازه سینک، اندازه کابینت، با میزان خستگی مرتبط است، اما عوامل دیگری مثل رضایت از سینک، رضایت از کابینت، رضایت از رنگ تایل کف، منظره دید از آشپزخانه به اتاق نشیمن و پذیرایی و امکان نمایش وسایل و لوازم لوکس در این آشپزخانه با خستگی ارتباط مستقیم دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد، بر خلاف چیزی که انتظار می‌رفت نور و رنگ، وجود فاضلاب و فشار آب تأثیر گذار نبود و همبستگی نداشت. اما اندازه

آشپزخانه، رضایت از سینک، نوع استفاده از اپن، اندازه کابینت، رضایت از دید نشیمن از آشپزخانه تأثیرگذار است. از آن جایی که بیش‌ترین اوقات در منزل برای خانواده‌های ایرانی در آشپزخانه صرف می‌شود لذا هرچه محیط آشپزخانه از لحاظ ابعاد فیزیکی با شرایط روحی و روانی بانوان مطابقت داشته باشد، روحیه توأم با نشاط را خواهند داشت. البته هرچه آشپزخانه و دکوراسیون آن به ایده آل آدمی نزدیک باشد، طبیعتاً تأثیر فراوانی خواهد داشت. رنگ، نور، لوازم مورد استفاده و هر آن چه که یک آشپزخانه نیاز دارد، کامل باشد احساس رضایت فرد را جلب می‌کند.

### تقدیر و تشکر

این مقاله از طرح تحقیقاتی با عنوان رابطه بین معماری داخلی آشپزخانه و خستگی بانوان که با بودجه پژوهشی و حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز به انجام رسیده، استخراج شده است.

### منابع

- آلسوب، بروس. (1385). **آشپزخانه های حرفه ای**، ترجمه: احمدی، محمد باقر، فصلنامه هنر و معماری شماره 2، تهران.
- افشار شفائی، مهرداد. (1384). **سبک ها و شیوه های طراحی آشپزخانه های امروزی**، انتشارات همراز، تهران.
- بادن پاول، شارلوت. (1388). **طراحی آشپزخانه**، ترجمه: محمد رضا شاهی، انتشارات یزدا، تهران.
- سید صدر، ابوالقاسم. (1381). **معماری رنگ و انسان**، انتشارات آثار اندیشه، تهران.
- نویفرت، ارنست. (1374). **اطلاعات معماری**، ترجمه: ر.ن. ملامد، انتشارات اسکار، چاپ هفتم، تهران.
- لینچ، سارا. (1387). **رنگ مدرن**، ترجمه: فرید عابدین شیرازی، نشر هنر معماری قرن، چاپ دوم، تهران.
- مایس، پیرفون. (1385). **آشپزخانه‌ای زیبا برای فضاهای کوچک**، ترجمه: صلاحی، بهرام، فصلنامه هنر و معماری، تهران.

مردیت، کارل. (1385). **آشپزخانه های معاصر**، ترجمه: عابدین شیرازی، فرید، فصلنامه هنر و معماری. شماره 1، تهران.

مردیت، کارل. (1385). **طراحی فضای آشپزخانه**، ترجمه: علیزاده، حسین، فصلنامه هنر و معماری. شماره 3، تهران.

Cummins S, Curtis S, Diez-Roux AV, & Macintyre S. (2007). **Understanding and representing 'place' in health research: a relational approach**. Soc Sci Med 65, no. 9

Duarte CS, Chambers EC, Rundle A, & Must A. (2010). **Physical characteristics of the environment and BMI of young urban children and their mothers**. Health & Place 16.no 21.