



تاثیرات قابل توجه نور طبیعی روز بر کارمندان / لزوم تعبیه پنجره در ادارات

نتایج بررسی های محققان نشان می دهد کارمندانی که طی روز در محل کار در معرض نور طبیعی خورشید قرار می گیرند، کیفیت زندگی بهتر، فعالیت بدنی بیشتر و خواب شبانه طولانی تری دارند.

نتایج بررسی های محققان نشان می دهد کارمندانی که طی روز در محل کار در معرض نور طبیعی خورشید قرار می گیرند، کیفیت زندگی بهتر، فعالیت بدنی بیشتر و خواب شبانه طولانی تری دارند. به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران آمریکایی از ارتباط قوی بین قرار گرفتن در معرض نور طبیعی روز در محل کار و خواب شبانه، فعالیت و کیفیت زندگی کارمندان پرده برداشتند.

درمقایسه با کارمندانی که در محل کارشان هیچ پنجره ای ندارد، آنهایی که از طریق پنجره از نور طبیعی روز استفاده می کنند 173 درصد بیشتر در معرض نور سفید در ساعات کار دریافت کرده و به طور متوسط 46 دقیقه خواب شبانه بیشتری دارند.

همچنین کارمندانی که نور خورشید را در ساعات کار خود دریافت می کنند بیش از آنهایی که اتاق کارشان پنجره ندارد، به انجام فعالیت فیزیکی گرایش دارند.

کارمندانی که در دفتر کار خود پنجره ندارند کیفیت زندگی شان از نظر مشکلات بدنی و همچنین زنده دلی و انرژی پایین تر است و همچنین نتایج ضعیف تری در کیفیت خواب شبانه، کمبود خواب، توزیع خواب و اختلال روزانه دارند.

ایوی چئونگ یکی از پژوهشگران این طرح از دانشگاه نورث وسترن در شیکاگو گفت: تاثیرات قرار گرفتن در معرض نور روز در محیط کار بر کارمندان بسیار قابل توجه است.

در این پژوهش محققان کارمندان را در یک بررسی 49 روزه مورد مطالعه قرار دادند: 27 روز در دفتر کار بدون پنجره و 22 روز در دفتر دارای پنجره.

آنها طی این مدت کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و همچنین کیفیت خواب این افراد را اندازه گیری کردند.

محققان می گویند طراحی معماری محیط ادارات باید به گونه ای باشد که چگونگی تاثیر نور مثبت طبیعی روز بر وضعیت روحی کارمندان در نظر گرفته شود.

نتایج این تحقیقات در نشریه SLEEP منتشر شده است.