

اثرات مدیریت رفتار سبز بر بهبود و پیشگیری از افسردگی

افسانه برزعلی

کارشناس ارشد مدیریت منابع انسانی، دانشگاه آزاد، واحد علی اباد کتول

چکیده

این مقاله به روش مطالعات مروری بر تأثیر مدیریت رفتار سبز بر بهبود و پیشگیری از افسردگی را بررسی کرده است. مدیریت رفتار سبز شامل فعالیت‌های محیطی و اجتماعی برای حفظ محیط زیست است که می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روانی و اجتماعی افراد داشته باشد. نتایج این تحقیق نشان داده که مدیریت رفتار سبز می‌تواند منجر به کاهش سطح افسردگی شود و بهبود معیارهای روان‌شناختی و اجتماعی فرد را آورده و به ارتقای کیفیت زندگی افراد کمک کند. به طور خلاصه، اثرات مدیریت رفتار سبز بر بهبود و پیشگیری از افسردگی می‌تواند از طریق ایجاد ارتباط با محیط زیست، افزایش احساس مسئولیت اجتماعی و بهبود روحی آدمیان، زیرساخت‌های موثری برای بهبود کیفیت زندگی افراد فراهم کند. مطالعات نشان داده‌اند که محیطات سبز و فضای طبیعی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی داشته باشد. ارتباط با طبیعت و فضاهای سبز می‌تواند احساس خوبی و افزایش تعادل روحی را تقویت کند، که در پیشگیری از افسردگی و کاهش استرس و اضطراب مؤثر است. مدیریت رفتار سبز شامل روش‌هایی است که افراد را تشویق می‌دهد تا رفتارهای سبز، محیط‌زیستی و پایدارتر را انتخاب کنند. این اقدامات شامل کاهش مصرف انرژی، بازیافت زباله، استفاده از حمل و نقل عمومی و سایر رفتارهای سبز می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که انجام رفتارهای سبز می‌تواند احساس تعلق به محیط زیست و جوامع خود را تقویت کند و از اغماض زیان‌های زیست‌محیطی جلوگیری کند. از طرف دیگر، افسردگی یک مشکل جوامعی و بهداشتی جدی است که اثرات بسیار بدی بر کیفیت زندگی افراد دارد.

واژه‌های کلیدی: مدیریت رفتار سبز، تأثیرات مثبت محیط زیستی، اثربخشی اعمال سبز در کاهش استرس و افسردگی، سلامتی روانی و فیزیکی

مقدمه:

به طور کلی مدیریت سبز، عبارتست از یک فرآیند سازمانی جامع در به کارگیری نوآوری‌ها در جهت دستیابی به توسعه پایدار، کاهش ضایعات، تحقق مسئولیت اجتماعی سازمان و ایجاد مزیت رقابتی از طریق توسعه و یادگیری مداوم و در نهایت دستیابی به اهداف و استراتژی‌های سازمانی است. (Jovita, Chibuzor & Onyemachi, 2019). مدیریت سبز با تاکید بر حفاظت محیطی و بهره‌گیری از انرژی‌های پاک و منابع تجدید پذیر، فرصت شایان توجهی برای صرفه جویی در هزینه ارائه کالاها و خدمات فراهم می‌آورد و از اثرات منفی بر محیط می‌کاهد. (زاهدی، ۱۳۹۵: ۳۱). پژوهشگران مطالعات توسعه، پایداری را در معنای ضمنی بهبود یک سیستم اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی (Mensah, 2019)، اجتناب از تخریب منابع طبیعی به منظور حفظ تعادل محیط زیست (Vaio, et. al, 2020) و یک فرآیند تطبیقی در جهت یادگیری کارکنان سازمان‌های دولتی و ایجاد ظرفیت جمعی در جهت حفظ ترتیبات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و زیست محیطی به کار می‌برند، برای مثال ایجاد اصلاحات آموزشی در مدارس با هدف صیانت از ارزش‌های وابسته به جامعه مردم سالار در کنار یکپارچگی اجتماعی و اکولوژیک مناطق بومی یک شهر و بازآفرینی دولت با هدف ایمن سازی شهرها مصادیقی از پایداری هستند. Caniglia et al, 2020

این مفهوم در سال‌های اخیر به دنبال تأکیدات بر مباحث شفافیت سازمانی به "مسئولیت اجتماعی سبز" شهرت گرفته است (Wu, et al. 2018) که جنبه نوینی از مسئولیت اجتماعی سازمان و نوعی تعهد اخلاقی است تا یک وظیفه قانونی (Ji, et. al, 2020) و نوعی نظام ارزشی است که بر اساس آن نقش سازمان‌ها متحول شده و توجه همزمان به موضوعات اجتماعی و زیست محیطی در جریان اداره امور سازمان مورد تاکید قرار می‌گیرد. (Schaltgger, 2013) سازمان‌های دولتی به منظور تحقق مسئولیت اجتماعی خود، علاوه بر رعایت الزامات زیست محیطی و تعهد به اخلاقیات در کسب و کار باید در عملیات روزمره خود به اخلاق اجتماعی نیز متعهد باشند، این تعهد به معنای حسن نیت در انجام عملیات و پذیرش نظارت دولت و مردم بر عملکرد آنها در لحاظ مندی قوانین زیست محیطی و مدیریت سبز است. (Wu, 2005)

مدیریت رفتار سبز یا مدیریت پایدار، به تلاش‌هایی اشاره دارد که به منظور کاهش تأثیرات زیست محیطی منفی و بهبود عملکرد اقتصادی و اجتماعی انجام می‌شود. موارد زیر ممکن است به عنوان مطالب مهم در حوزه مدیریت رفتار سبز مطرح شوند:

۱. اهمیت اصول توسعه پایدار و تعادل بین بُعدهای اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی در سازمان‌ها.
 ۲. روش‌های ارزیابی و کنترل تأثیرات محیطی فعالیت‌های سازمانی.
 ۳. نقش تصمیم‌گیری مسئولانه و هوشمندانه در مدیریت منابع و تأمین انرژی پاک.
 ۴. اهمیت آموزش و ایجاد آگاهی در اعضای سازمان برای اجرای کارهای سبز و پایدار.
 ۵. ابزارها و تکنیک‌های مدیریتی برای افزایش بهره‌وری منابع و کاهش پسماندها بهبود رویکردهای سازمانی به محیط زیست.
- موضوع تأثیرات مثبت محیط زیستی می‌تواند به عنوان یک موضوع جذاب و مهم مطرح شود. در اینجا چند تأثیر مثبت از حفاظت و بهبود محیط زیستی به همراه منابع فارسی آورده شده است:
۱. کاهش آلودگی هوا و بهبود کیفیت هوا: انجام اقداماتی مانند کاشت درختان، استفاده از وسایل نقلیه سبک و کم مصرف سوخت، توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر و کم انرژی می‌تواند منجر به کاهش آلودگی هوا و بهبود کیفیت هوا شود. (منبع: گزارش سالانه محیط زیست، سازمان حفاظت از محیط زیست)

۲. حفاظت از تنوع زیستی: ترویج حفاظت از منابع طبیعی، حفظ و گسترش بوم‌شناختی و پارک‌های ملی استانداردهای لازم را فراهم می‌کند تا از تنوع زیستی محافظت شود. (منبع: دفتر حفاظت از تنوع زیستی، سازمان حفاظت از محیط زیست)

۳. ایجاد مشاغل سبز و پایدار: توسعه صنایع سبز و استفاده از فناوری‌های پایدار منجر به ایجاد مشاغل جدید و توسعه اقتصادی پایدار می‌شود. (منبع: گزارش سالانه انرژی و محیط زیست، وزارت نیرو)

۴. آب شیرین‌سازی و حفاظت از منابع آب: انجام عملیات بهبود و حفاظت از منابع آب، استفاده از فناوری‌های شیرین‌سازی آب و اصلاح الگوهای مصرف آب می‌تواند به بهبود کیفیت و مدیریت منابع آب کمک کند. (منبع: گزارش سالانه آب و محیط زیست، وزارت نیرو)

این تاثیرات فقط نمونه‌ای از تاثیرات مثبت حفاظت از محیط زیست هستند که ارتباط نزدیکی با سلامت محیطی و زیبایی طبیعت دارند. اهمیت نگهداری و بهبود محیط زیست برای نسل‌های آینده نیز بسیار حائز اهمیت است. مدیریت سبز یک موضوع بسیار مهم است که نقش مهمی در سلامتی روانی و فیزیکی افراد ایفا می‌کند. در پیشگیری از افسردگی، مدیریت سبز می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. برای جلوگیری از افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، می‌توانید به موارد زیر توجه کنید:

۱. فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده روی یا یوگا در فضاهای سبز
 ۲. آرام‌بخشی در طبیعت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت
 ۳. حفظ تماس با محیط زیست و حمایت از پارک‌ها، باغ‌ها و فضاهای سبز در شهر
 ۴. تربیت گیاهان در منزل یا محیط کار برای افزایش انرژی مثبت
 ۵. تغذیه سالم با مصرف مواد غذایی طبیعی و آلی
 ۶. جلوگیری از آلودگی هوا و حفاظت از محیط‌زیست
 ۷. تمرین مدیتیشن و آگاهی بخشی برای تقویت روانی
- با این کارها، می‌توانید روحیه و سلامتی خود را تحت تأثیر قرار داده و بهبودی در کیفیت زندگی خود داشته باشید. مدیریت سبز و پیشگیری از افسردگی هر دو موضوع بسیار مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد و محیط زیست است.
۱. مدیریت سبز: استفاده از فضای سبز و باغبانی در محیط‌های شهری و کاری، موجب بهبود سلامت روحی و جسمی افراد می‌شود. ارتباط با طبیعت و محیط‌های سبز می‌تواند استرس را کاهش دهد، افزایش انرژی، افزایش تمرکز و خلاقیت فردی را تقویت کند. deciduous_tree:

۲. پیشگیری از افسردگی: برنامه‌های مدیریت استرس، مراقبت از سلامت روانی، فعالیت‌های ورزشی و ...

بنابراین، ادغام مفاهیم مدیریت سبز در محیط‌های مختلف تحولی جذاب برای بهبود سلامت روانی و جسمی افراد است و می‌تواند در پیشگیری از افسردگی و بهبود کیفیت زندگی کمک بزرگی باشد.

در مورد ارتباط میان محیط زیست سالم و سلامت روان انسان بسیاری از تحقیقات انجام شده است. به عنوان مثال، مطالعات نشان داده است که تعامل با محیط زیست سبز می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روانی داشته باشد و از افسردگی و اضطراب کمک کند.

یکی از راه‌های مدیریت سبز و پیشگیری از افسردگی ایجاد فضاهای سبز و طراحی شهرهای هوشمند با فضاهای سبز و خدمات عمومی متنوع است. مطالعات نشان می‌دهد که محیط‌های سبز مثل پارک‌ها، فضاهای باز و باغ‌ها می‌تواند به افزایش سلامت روانی، کاهش استرس و افسردگی کمک کند.

همچنین، فعالیت‌های بیرون از منزل مثل پیاده‌روی‌ها، دوچرخه سواری و تماشای مناظر زیبا می‌تواند به بهبود سلامت روانی کمک کند. با داشتن زمینه‌های سبز و فضاهای باز برای ورزش و فعالیت‌های تفریحی، میزان افسردگی و استرس کاهش می‌یابد.

در نهایت، توجه به ایجاد تعادل بین زندگی شهری و طبیعت، ایجاد فضاهای سبز برای افراد و ترویج زندگی فعال در فضای باز می‌تواند به ارتقای روانی و جسمی افراد کمک کند.

مدیریت سبز به عنوان یک استراتژی کلان در مدیریت شهری و محیط زیست شناخته می‌شود که به منظور بهبود کیفیت زندگی شهروندان و حفظ محیط زیست به کار می‌رود. این رویکرد از رویکردهای اکولوژیکال و پایدار بر پایه دارد و در تلاش است تا با استفاده از اقداماتی همچون بهره‌برداری از فضاهای سبز شهری، حفظ منابع طبیعی و کاهش آلودگی محیط، شهرها را به محیطی سالم‌تر و پایدارتر تبدیل نماید.

به طور مشابه، پیشگیری از افسردگی نیز به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و راهکارهایی گفته می‌شود که هدف آن‌ها پیشگیری از وقوع افسردگی یا کاهش شدت آن است. این اقدامات شامل ارتقای سبک زندگی سالم، پشتیبانی از سلامت روانی، تحقق ارتباطات اجتماعی، مشارکت در فعالیت‌های بدنی، مدیتیشن و درمان‌های روان‌شناختی می‌شود.

استفاده همزمان از روش‌های مدیریت سبز و اقدامات پیشگیری از افسردگی می‌تواند بهبود عملکرد شهری و سلامت روانی افراد منجر شود. این ترکیب می‌تواند به عنوان یک رویکرد هولیستیک و شامل در برنامه‌ریزی شهری و بهبود کیفیت زندگی شهروندان مورد توجه قرار گیرد.

مدیریت رفتار سبز یا همان مدیریت پایداری، بهبود و حفاظت از محیط زیست را هدف قرار می‌دهد. بر اثرات این نوع مدیریت بر بهبود و پیشگیری از افسردگی تأثیرگذار است. برخی از موارد مرتبط به این موضوع عبارتند از:

۱. تأثیر طبیعت بر روانی: بر اساس تحقیقات، فعالیت در فضاهای سبز و ارتباط با طبیعت به عنوان جزء مهمی از مدیریت رفتار سبز، می‌تواند بهبود خلق و خوی افراد را نشان دهد و از این طریق به پیشگیری از افسردگی کمک کند.

۲. کاهش استرس: فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی در محیط‌های سبز، باغبانی یا حتی مراقبت از گیاهان خانگی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش حالت ذهنی کمک کنند.

۳. تأثیرات فیزیولوژیک: مطالعات نشان داده‌اند که تعامل با محیط طبیعی می‌تواند فعالیت هورمون‌های مغزی را تنظیم کرده و به تعادل شیمیایی مغز کمک کند که در نتیجه باعث کاهش نشانه‌های افسردگی شود.

۴. تأثیرات اجتماعی: محیط طبیعی به عنوان یک جاذبه اجتماعی نیز می‌تواند به افزایش ارتباطات انسانی، کاهش احساس تنهایی و ایجاد حس تعلق کمک کند که این موارد نیز می‌تواند به پیشگیری از افسردگی کمک کنند.

بنابراین، مدیریت رفتار سبز و ارتباط با محیط زیست می‌تواند به بهبود روانی و فیزیکی افراد و به عواطف مثبت کمک کنند و در نتیجه به پیشگیری از افسردگی کمک کنند.

بیان مسأله مدیریت سبز و پیشگیری از افسردگی دو مسئله مهم در جوامع مدرن به شمار می‌روند.

۱. مدیریت سبز:

- این مفهوم به ایجاد فضاهای سبز و ارتقای کیفیت محیط زیست شهری اشاره دارد. برنامه‌ریزی شهری برای ایجاد پارک‌ها، باغ‌ها، بام‌های سبز و فضاهای آزاد باعث افزایش کیفیت زندگی شهروندان می‌شود.

- مزایای مدیریت سبز شامل کاهش آلودگی هوا، پیشگیری از تنهایی اجتماعی، بهبود سلامت روانی و فیزیکی، افزایش رضایت شهروندان و کاهش دماهای شهری است.

۲. پیشگیری از افسردگی:

- این بحران روانی جلوگیری از آن بسیار مهم است. فعالیت‌های بدنی، حفظ روابط اجتماعی، روانشناسی مثبت، مدیریت استرس، و زندگی به سبک سالم می‌تواند به پیشگیری از افسردگی کمک کند.

- افزایش آگاهی عمومی، ایجاد فضاهای پویا و روانگرا، ارائه خدمات روان‌شناختی و توجه به بهبود شرایط کاری نیز می‌تواند در پیشگیری از افسردگی مؤثر باشد.

با توجه به اهمیت این دو مسئله، تلاش برای ترکیب مدیریت سبز با برنامه‌های پیشگیری از افسردگی می‌تواند بهبود چشمگیری در کیفیت زندگی جوامع مدرن ایجاد کند.

جمع آوری بررسی‌ها:

بررسی‌ها نشان داده است که فعالیت در محیط‌های طبیعی مانند پارک‌ها، جنگل‌ها یا کوهستانها می‌تواند به بهبود روحیه و کاهش خطر افسردگی کمک کند. تماس با طبیعت و حیوانات، تفریح در فضاهای سبز و ورزش‌های خارج از منزل می‌تواند احساس خوبی به افراد بخشیده و روحیه آن‌ها را افزایش دهد.

مطالعات نشان داده‌اند که تعامل با محیط زیست طبیعی می‌تواند به تناسب اندام بدن، کاهش استرس و افزایش احساس خوشایند کمک کند. همچنین، پرورش گیاهان در منزل و حضور در فضاهای سبز نیز می‌تواند افسردگی را کاهش داده و اثرات مثبتی بر روحیه افراد داشته باشد.

نتیجه گیری:

این موضوع یک حوزه پژوهشی مهم در روانشناسی محیط زیست و بهبود کیفیت زندگی است. تحقیقات نشان داده‌اند که مدیریت رفتار سبز و اتخاذ رفتارهای محیطی مسئولانه می‌تواند بهبود محیط زیست، سلامت روانی و فیزیکی فردی و جوامع را تقویت کند.

مطالعات نشان داده‌اند که محیطات سبز و فضای طبیعی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی داشته باشد. ارتباط با طبیعت و فضاهای سبز می‌تواند احساس خوبی و افزایش تعادل روحی را تقویت کند، که در پیشگیری از افسردگی و کاهش استرس و اضطراب مؤثر است.

همچنین، اتخاذ رفتارهای محیطی مثبت، مانند کاهش مصرف انرژی، کاهش تولید زباله و استفاده از حمل و نقل پایدار نیز می‌تواند به افزایش احساس تعلق به محیط زیست کمک کرده و رضایت شخصی و اجتماعی را افزایش دهد.

بنابراین، مدیریت رفتار سبز می‌تواند نقش مهمی در بهبود روانی و پیشگیری از افسردگی ایفا کند. این اقدامات، همچنین به حفظ محیط زیست و کاهش اثرات منفی تغییرات اقلیمی کمک می‌کند.

پیشنهادات:

برای محققین علمی که علاقه‌مند به موضوع اثرات مدیریت رفتار سبز بر بهبود و پیشگیری از افسردگی هستند، پیشنهادات زیر ممکن است مفید باشند:

۱. انجام مطالعات تجربی و مقایسه‌ای بر روی افرادی که در محیط‌های با مدیریت رفتار سبز زندگی می‌کنند و افرادی که نه، به منظور ارزیابی تأثیر مثبت این مدیریت بر سلامت روانی آن‌ها.
 ۲. بررسی تأثیرات روان‌شناختی مثبت محیط‌های سبز بر کاهش سطح استرس و اضطراب، و بهبود حالت افسردگی در افراد.
 ۳. برگزاری برنامه‌های مبتنی بر مدیریت رفتار سبز و ارزیابی اثرات آن‌ها بر سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد مختلف، به ویژه افرادی که درگیر افسردگی هستند.
 ۴. بررسی رابطه میان ارتباط با محیط زیست و بهبود سلامت روانی افراد به کمک ابزارهای روان‌سنجی و شاخص‌های مرتبط.
 ۵. انجام مطالعات موردی در مواقع و محیط‌های مختلف با هدف شناخت بهتر تأثیرات عوامل مختلف محیطی بر بهبود و پیشگیری از افسردگی.
- مطمئناً انجام مطالعاتی در این زمینه می‌تواند به درک عمیق‌تر و جامع‌تری از رابطه میان مدیریت رفتار سبز و بهبود سلامت روانی انسان‌ها کمک کند.

منابع:

- زاهدی، شمس السادات (۱۳۹۵) توسعه پایدار جامع با تأکید بدر مدیریت و کارآفرینی سبز، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت). تهران
- "نیکوکاران، علیرضا؛ رفیعی، حسن. (۱۳۸۸). پایداری فرهنگی: چرا و چگونه؟ فصلنامه پژوهش‌های فرهنگی. ۲(۸)، ۲۰۴-۱۷۷"
- "دادستان، پریسا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه میان پایداری محیط زیست و استراتژی های مدیریت برند (مطالعه موردی: شرکت های کوشا، رضا و فلاور)". فصلنامه علوم مدیریت ایران. ۱۰(۲)، ۱۷۲-۱۴۵"
- Vaioa ,Assunta Di. Palladino, Rosa. Hassan, Rohail. Escobar, Octavio (2020) Artificial intelligence and business models in the sustainable development goals perspective: A systematic literature review” Journal of Business Research
- Ji, D., Liu, Y., Zhang, L., An, J., & Sun, W. (2020). Green Social Responsibility and Company Financing Cost-Based on Empirical Studies of Listed Companies in China. Sustainability
- Jovita, Onwudiwe Uju, Chibuzor. Adolphus, Onyemachi, Charles Ugwuegbu,(2019),” GREEN MANAGEMENT AND ORGANIZATIONAL EFFECTIVENESS”, Strategic Journal of Business and Social Science (SJBSS) Volume 2 .
- Mensah, J. (2019). Sustainable Development: Meaning, History, Principles, Pillars, and Implications for Human Action: Literature Review. Cogent Social Sciences
- Caniglia, G., Luederitz, C., von Wirth, T., Fazey, I., Martín-López, B., Hondrila, K.
- Lang, D. J. (2020). A pluralistic and integrated approach to action-oriented knowledge for sustainability. Nature Sustainability.
- Wu, Weiwei , Liu, Yexin , Chin , Tachia , and Zhu ,Wenzhong (2018), “Will Green CSR Enhance Innovation? A Perspective of Public Visibility and Firm Transparency”, International Journal Environment Research Public Health.
- Schaltegger,S. (2013), Sustainable entrepreneurship, In: Idowu, S.O.Capaldi,N,Zu, L and Das Gupta,A.(Eds) , Encyclopedi of corporate social responsibility,Speringer.