گل و گیاهان زینتی (۱۴۰۱)، ۷(۱): ۶۳-۷۶
مقاله پژوهشی
DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63

واکاوی نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹

مژگان زنگنه، زهرا صالحی، محمدرضا صالحی سلمی*

گروه علوم باغبانی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان

mrsalehisalmi@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱/۲۷، تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۳/۳۰، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۳/۳۱

چکیده

با توجه به گسترش بیماری همه‌گیر کووید- ۱۹ در جامعه و تبدیل این بیماری به مشکل بزرگ جهانی و همچنین بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، به نظر می‌رسد که اختلال‌های ذهنی و روانی مهم‌ترین عارضه جانبی این بیماری خواهد بود. اختلال‌های روانی طولانی‌مدت اثرهای خطرناک و جدی بر همه اعضای حیاتی مانند قلب و عروق خونی بر جای می‌گذارد. به نظر می‌رسد یکی از راهکارها، پرورش و نگهداری گل و گیاهان زینتی در محیط‌های آپارتمانی است. پژوهش حاضر برای واکاوی نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ با روش پیمایشی در شهر اهواز انجام گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه‌ای پژوهشگرساخت طراحی شد، که شامل بخش‌های مختلفی ازجمله ویژگی‌های شخصی و حرفه‌ای پاسخگویان و نیز گویه‌های سنجش متغیر نگرش پاسخگویان نسبت به گیاهان طبیعی و استفاده از آنها در منزل و جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ بود. پس از بررسی‌های انجام‌شده جامعه یادشده نامحدود فرض شد و با استفاده از فرمول کوکران، نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۸٤ نفر تعیین گردید. برای گزینش از جامعه یادشده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. در این پژوهش، انجام مقایسه‌های داده‌ها از آزمون‌های آماری t و F و برای سطح‌بندی از روش ISDM استفاده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که بیشترین فراوانی پاسخ در بعد نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در سطح به نسبت مثبت با فراوانی ۱۳۷ نفر (۳۵/۷٪) بود. همچنین جنسیت و وضعیت تأهل نمی‌تواند در نگرش مردم نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹در شهر اهواز تأثیرگذار باشد. نتایج آزمون دانکن نشان داد که بین نگرش پاسخگویانی که متراژ منزل آنان کمتر از ٦۲/۲ متر است، با پاسخگویانی که منزل آنها متراژ بالاتری دارد، در سطح ۵٪ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به بیانی دیگر، پاسخگویانی که متراژ منزل آنها بیشتر از ٦۲/۲ متر است، نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ نگرش مثبت‌تری دارند. همچنین یافته‌ها درزمینه چگونگی گزینش گیاهان نشان داد که افرادی که از کتاب‌های علمی و متخصصین برای گزینش گل و گیاهان بهره می‌برند، دیدگاه مثبت‌تری نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

دارند. به‌طورکلی ۸۰٪ از پاسخگویان گیاهان برگ زینتی و گل‌دار را برای نگهداری در منزل ترجیح دادند و گیاهان میوه‌دار، سبزی و دارویی به ترتیب با تفاوت زیاد در مرتبه‌های بعدی قرار گرفتند. بررسی وضعیت کلی نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ در شهر اهواز نشان داد که بیشترین فراوانی پاسخ در بعد نگرش، مربوط به سطح به نسبت مثبت بود.

واژه‌های کلیدی: تنش، سلامت روان، گیاهان آپارتمانی، محیط، همه‌گیری.

مقدمه

خانه‌نشینی اجباری ناشی از ویروس کووید-۱۹ (COVID-19) پیامدهای منفی روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی را به همراه داشته است. نخستین و مهم‌ترین خطری که افراد را در مدت قرنطینه تهدید می‌کند، اختلالات روحی و روانی است. تأثیر این اختلالات بسیار ژرف بوده و حتی می‌تواند تا سال‌ها ادامه داشته باشد. چون افراد اطلاعی از زمان دقیق پایان این بحران ندارند، معمولاً دچار اضطراب و استرس می‌شوند. در میان معضلاتی که به وجود آمده، راهکارهایی نیز وجود دارد که می‌تواند نه‌تنها باعث کاهش این اختلالات شود بلکه می‌تواند سبب افزایش روحیه و شادابی افراد گردد (Flateaua *et al*., 2021). به نظر می‌رسد یکی از این راهکارها پرورش و نگهداری گل‌ها و گیاهان در محیط‌های آپارتمانی باشد.

فطرت انسان‌ها گرایش ذاتی به طبیعت دارد، نیاز انسان‌ها از ابتدای خلقت به گیاه نیاز زیستی و حیاتی بوده است. از سوی دیگر یک نیاز فیزیولوژیکی است، ازاین‌جهت که شامل یک سیگنال فیزیکی- شیمیایی در مغز است که ادراک فرد را سازمان داده و هدایت می‌کند (Sadeghi & Abedi, 2015). گیاهان آپارتمانی سرشار از رنگ‌های گوناگون هستند، بااین‌وجود رنگ سبز در آن‌ها حاکمیت دارد. رنگ سبز ازنظر روانشناسی در اصل رنگ آرام‌بخشی است و می‌تواند فضا را ازنظر روانی برای انسان به‌ویژه در مراکز تجمع انسانی قابل‌تحمل‌تر نماید و هنگامی‌که فرد گیاهان سرسبز و گل‌های زیبا را می‌بیند، لحظه‌های دلپذیری برای او ایجاد می‌گردد (Sadeghi & Abedi, 2015).

ازلحاظ تاریخی ایده مناظر شفابخش، برای اولین‌بار در رابطه با مراکز درمانی مانند بیمارستان‌ها توسط نظریه‌پرداز آلمانی هرشفیلد در اواخر قرن هجدهم مطرح شد. وی ویژگی‌های کامل محوطه بیمارستان را به‌نحوی‌که بتواند موجب کاهش نگرانی و افزایش امید در بیماران شود توصیف کرد و وجود گل‌های رنگارنگ، درختچه‌های سایه‌دار، گیاهان معطر، مکان‌هایی برای نشستن و مسیرهایی پیاده برای تأثیر منظر بر قدم زدن بیماران را پیشنهاد کرد (Son *et al*., 2016). شواهدی وجود دارد که اثرات ترمیمی از مشاهده صحنه‌های طبیعی در عرض تنها ۳ تا ۵ دقیقه به‌عنوان یک ترکیب از تغییرات عاطفی-روانی و فیزیولوژیک در فرد آشکار می‌شود. گزارش‌ها حاکی از بالا بردن سطح احساسات مثبت مانند لذت و آرامش و کاهش احساسات منفی مانند ترس، خشم، غم و اندوه است (Zajaji *et al*., 2014). نظرات مختلفی در جهت توضیح و سنجش تأثیر گیاهان بر سلامت انسان وجود دارد. نظریات معاصری مانند نظریه بهبود استرس توسط الریچ، پیش‌بینی می‌نماید که گیاهان استرس را کاهش می‌دهند، درحالی‌که محیط‌های ساختمانی، بهبود استرس را به تأخیر می‌اندازند. طبق این نظریه قرار گرفتن در مکان‌های طبیعی، پاسخ‌های عاطفی مثبت را گسترش می‌دهد. این امر می‌تواند تا اندازه‌ای به بهبود استرس کسی که قبلاً در معرض آن بوده است، کمک کند (Sadeghi & Abedi, 2015).

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

نکته جالب‌توجه درباره نقش گل در آرامش روانی افراد آن است که فرد با تماشا کردن گل و لذت بردن از طراوت، رنگ و عطر زیبای آن می‌تواند حالت روحی نامتعادل خود را تغییر داده و به حالت طبیعی و سلامت روانی بازگرداند (Karbakhsh *et al*., 2016). آشکارشده است که گیاهان زینتی کارکردهای شناختی کودکان را افزایش می‌دهند. نتایج یک بررسی نشان داد که زندگی بین گیاهان عزت‌نفس و خلق را بهبود می‌دهد (Barton & Pretty, 2010). Hartig و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی روی ۱۱۲ فرد بزرگ‌سال به این نتیجه رسیدند که زندگی در طبیعت سطح استرس، خشم، پرخاشگری و فشارخون را کاهش می‌دهد و عاطفه مثبت را افزایش می‌دهد. پژوهش دیگری نشان داد که واکنش‌های کاهش استرس برای مردمی که در اتاقشان چندین گلدان گل، حتی زمانی که توجه‌شان به گیاهان نبوده، نیز رخ می‌دهد (Lohr & Pearson-Mims, 1996). محققان دیگر نیز اثبات کردند که گیاهان آپارتمانی باعث کاهش استرس در حدی که توسط طبیعت ایجاد می‌شود، هستند (Dijkstra *et al*., 2008). پژوهشگران به این نتیجه رسیدند، اگر افراد افسرده دست‌کم ۲۰ دقیقه در هفته، با گیاه سروکار داشته باشند، شرایط روانی بهتری پیدا می‌کنند. بر اساس پژوهشی که موسسه مطالعات بهداشت در اسکاتلند روی ۲ هزار فرد انجام داد، مشخص شد که کارهای درون منزل از قبیل نظافت، پرورش گیاهان آپارتمانی، می‌تواند تنش روانی تا ۲۰٪ بکاهد (Matsuo, 2004).

گذشته از نتایج پژوهش‌ها، متخصصان روان‌پزشکی نیز یکی از مناسب‌ترین روش‌های مقابله باخشم و عصبانیت را باغبانی و رسیدگی به گیاهان می‌دانند. آبیاری، کوتاه کردن شاخه‌های خشک و حتی کاشتن گل می‌تواند تأثیر فوق‌العاده مثبتی بر روحیه افراد به‌جای گذارد. باغبانی نوعی ورزش مفرح است. پس از حدود ۳۰ دقیقه فعالیت باغبانی، انرژی معادل ۲۵۰ تا ۵۰۰ کالری سوزانده می‌شود و هورمون‌های مولد استرس نیز شدیداً افت می‌کنند (Son *et al*., 2016). مطالعات مختلف نشان می‌دهد که فعالیت‌هایی مانند باغبانی با سلامتی و کاهش عوامل خطرناک برای بیماری‌های وابسته به سرخرگ‌های کرونر قلب در ارتباط است. با آزمایش روی افراد پرورش‌دهنده گل، مزایای روانی یکسانی مانند افزایش اعتمادبه‌نفس، آگاهی و مسئولیت‌پذیری به وجود آمد (Kaiser, 1996). مشارکت در این کار نیز احساس ارزش و اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد (Smith & Aldous, 1994). زیبایی، رنگ و بوی گیاه موجب افزایش حس آرامش و لذت می‌شود (Kaplan, 1997).

یکی دیگر مزایای مستقیم پرورش گیاهان آپارتمانی، آزادسازی اکسیژن و رطوبت در هوای محیط اطراف است. برخی از این تغییرات در محیط خانه می‌توانند سطح سلامت و آسایش انسان را افزایش دهد (Lohr, 2010). بسیاری از پژوهش‌های نظرسنجی در مورد احساس مردم با حضور یا عدم حضور گیاهان آپارتمانی بود، نشان‌دهنده‌ی احساسات مثبت در ارتباط با این گیاهان بود (Lohr & Pearson-Mims, 1996). پژوهشی مشخص کرد مردم در اتاق با گیاهان داخلی به نسبت، محتاط‌تر، دوستانه‌تر، بازیگوش‌تر و مهربان‌تر هستند (Dravigne *et al*., 2008). کمتر از ٦٠٪ افراد مشغول به کار در دفاتر بدون گیاهان، با یا بدون چشم‌انداز به فضای سبز، احساس رضایت و خوشحالی بسیار دارند درحالی‌که ٦٩٪ از افراد مشغول به کار در دفاتر با فضای سبز داخلی و بدون پنجره‌ها و ۸۲٪ از کسانی که محیطشان هم فضای سبز و هم پنجره‌ی رو به فضای سبز داشتند، چنین احساسی داشتند (Ulrich, 1981). Dravigne و همکاران (۲۰۰۸) در یک بررسی روی٤٠٠ فرد مشاهده کردند که با قرار دادن گیاهان زینتی در محل کار، رضایت‌مندی شغلی کارکنان به‌طور معنی‌داری افزایش یافت. اثر گیاهان زینتی آپارتمانی بر سلامتی فیزیولوژیکی ممکن است به دلیل تماس هوای سالم با پوست به‌جای هوای آلوده باشد (Ulrich, 1981).

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

با توجه به تأثیرات ناشی از وجود گیاهان آپارتمانی در استرس‌زدایی، که امروزه به میزان زیادی موردتوجه واقع شده است، هدف از این تحقیق تلاش جهت یافتن پارامترهایی به‌عنوان شاخصه‌های گیاهان شفابخش، افزایش انگیزه‌ای برای استفاده از این گیاهان در منازل مسکونی ایرانی و امکان حضور آن به‌عنوان عاملی برای بهبود اثر زندگی پراسترس شهری بر اعصاب و روان انسان‌ها بود. درواقع مکانی توصیه شود تا در مجاورت با آن، فرد از خستگی روحی و ذهنی جداشده و کنار این مکان، با استفاده از حواس پنج‌گانه و کنترل آن‌ها فرصتی برای بازیابی روان و آرامش ازدست‌رفته خود پیدا کند.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع کمی و به لحاظ ماهیتی، یک مطالعه کاربردی و از نظر گردآوری اطلاعات، پیمایشی بود. در این مطالعه، برای جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه‌ای محقق‌ساخت طراحی شد، که شامل بخش‌های مختلفی ازجمله ویژگی‌های شخصی و حرفه‌ای پاسخگویان (جنسیت، سن، وضعیت تأهل، تعداد افراد خانواده، سطح تحصیلات و شغل) و نیز گویه‌های سنجش متغیر نگرش پاسخگویان نسبت به گیاهان طبیعی و استفاده از آنها در منزل و جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ بود. این گویه‌ها با استفاده از طیف لیکرت[1] ۵ قسمتی (بسیار کم، کم، متوسط، زیاد و بسیار زیاد) موردسنجش قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان و مردان ساکن شهر اهواز بود که دامنه سنی خاصی برای آن تعریف نشد. پس از بررسی‌های انجام‌شده جامعه مذکور نامحدود فرض شد و با استفاده از فرمول کوکران (Cochran formula)، نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۸٤ نفر تعیین گردید. برای گزینش این تعداد از جامعه مذکور از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. روایی (Validity) محتوایی پرسشنامه توسط تعدادی از کارشناسان و متخصصان ترویج و آموزش کشاورزی مورد بررسی، اصلاح و تایید قرار گرفت. پایایی (Reliability) آن نیز با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ (Cronbach's alpha)، ۰/۸۲ به‌دست آمد و به تأیید رسید. داده‌های به‌دست‌آمده از پرسشنامه توسط نرم‌افزار SPSS V20 تجزیه‌وتحلیل شد. برای انجام مقایسه داده‌ها از آزمون‌های آماری t (Independent-Samples t-Test) و F (One-Way ANOVA) و برای سطح‌بندی از روش ISDM استفاده شد.

فرمول کوکران در این حالت برابر است با:

$$n=\frac{Z^2 pq}{d^2}$$

d= ۰/۰۵ مقدار اشتباه مجاز (مقدار خطا) p=q= ۰/۵ z= ۱/۹٦

نتایج

ویژگی‌های شخصی و حرفه‌ای پاسخگویان

ویژگی‌های شخصی و حرفه‌ای پاسخگویان در جدول ۱ قابل‌مشاهده است. بر اساس نتایج جدول، ازنظر جنسیت، بیشترین فراوانی مربوط به زنان (۷۳/۷٪) بود. ازنظر طبقه سنی، بیشترین فراوانی مربوط به رده سنی بین ۳۱ تا ٤۰ سال (٤۱/۱٪) و ازنظر وضعیت تأهل، بیشترین فراوانی مربوط به افراد متأهل (۵۸/٦٪) بود. همچنین ازنظر تعداد افراد خانواده، بیشترین فراوانی

۱. داده‌ها بر اساس نماگرهای تحقیق در قالب طیف لیکرت (رتبه‌ای) تهیه و برای استفاده در آزمون‌های آماری به‌منظور تحلیل و پاسخگویی به پرسش‌ها، به مقیاس فاصله‌ای تبدیل شد.

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

مربوط به تعداد ۵-۳ نفر (٦۲/۵٪) در خانواده بود. ۱۱۸ نفر از پاسخگویان (۳۰/۷٪) با تحصیلات زیر دیپلم بیشترین فراوانی را ازنظر سطح تحصیلات داشتند. مطابق یافته‌های پژوهش، بیشترین فراوانی ازنظر وضعیت اشتغال مربوط به دانش‌آموزان یا دانشجویان (۲۵/۸٪) و بافاصله کمی پس‌ازآن مربوط به پاسخگویان با شغل دولتی (۲۵/۵٪) بود.

جدول ۱- ویژگی‌های شخصی و حرفه‌ای پاسخگویان.

Table 1- Personal and professional characteristics of the respondents.

درصد معتبر فراوانی Valid percent	فراوانی Frequency	سطوح متغیرها Variable levels	متغیرها Variables
73.7	283	زن Female	جنسیت
26.3	101	مرد Male	Gender
35.4	136	30 >	
41.1	158	31-40	سن (سال)
16.4	63	41-50	Age (year)
7	27	51 <	
41.4	159	مجرد Single	وضعیت تأهل
58.6	225	متأهل Married	Marital status
12.5	48	2 >	تعداد افراد خانواده
62.5	240	3-5	N. of family members
25	96	6 <	
30.7	118	زیر دیپلم Under the diploma	
16.4	63	دیپلم Diploma	سطح تحصیلات
29.2	112	کارشناسی Bachelor	Level of education
23.7	91	تحصیلات تکمیلی Master and Ph.D.	
44	169	شاغل Employed	
6.8	26	بی‌کار Unemployed	شغل
23.4	90	خانه‌دار Housewife	Job
25.8	99	محصل Student	

وضعیت کلی نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی

برای آگاهی از وضعیت کلی نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ در شهر اهواز، با استفاده از روش ISDM، متغیر نگرش به ٤ دسته کلی (منفی، به نسبت منفی، به نسبت مثبت و مثبت) تقسیم‌بندی شد. مبنای تعیین وضعیت، میانگین دیدگاه کل پاسخگویان در خصوص متغیر نگرش بود. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بیشترین فراوانی پاسخ در بعد نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در سطح به نسبت مثبت با فراوانی ۱۳۷ نفر (۳۵/۷٪) بود.

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

جدول ۲- سطح‌بندی متغیر نگرش مردم اهواز نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹.

Table 2- Leveling of the variable attitude of Ahvaz people towards the position of houseplants in reducing depression caused by covid-19 disease quarantine.

درصد Percentage	فراوانی Frequency	حدود قضاوت Judgment limits	سطح level	متغیر Variable
16.4	63	$x < 53$	منفی Negative	نگرش Attitude
33.1	127	$53 \leq x < 65.17$	به نسبت منفی Relatively negative	
35.7	137	$65.17 \leq x < 77.34$	به نسبت مثبت Relatively positive	
14.8	57	$x \geq 77.34$	مثبت Positive	
100	100			جمع Total
	انحراف معیار (Std. Deviation)= 0.936			میانگین (Mean)= 2.489

مقایسه میانگین نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب جنسیت و وضعیت تأهل

برای آگاهی از تفاوت‌های احتمالی بین پاسخگویان برحسب جنسیت و وضعیت تأهل، از آزمون t استفاده شد (جدول ۳). یافته‌ها نشان داد که تفاوت آماری معنی‌داری میان نگرش پاسخگویان برحسب جنسیت و وضعیت تأهل وجود ندارد. به‌عبارت‌دیگر جنسیت و وضعیت تأهل نمی‌توانند در نگرش مردم نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹در شهر اهواز تأثیرگذار باشند.

جدول ۳- مقایسه میانگین نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب جنسیت و وضعیت تأهل.

Table 3- Comparison of respondents' mean attitudes toward the status of houseplants in reducing depression caused by covid-19 disease quarantine depending on the gender and marital status.

معنی‌داری p-value	آماره T T-test	میانگین Mean			متغیر Variable
0.431 ns	-0.789	65.459 a	زن Female	جنسیت Gender	نگرش Attitude
		64.346 a	مرد Male		
0.318 ns	-1.000	64.427 a	مجرد Single	وضعیت تأهل Marital status	
		65.688 a	متأهل Married		

ns: Non significant — ns: غیر معنی‌دار

نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب سن پاسخگویان، تعداد افراد خانواده، سطح تحصیلات، شغل و متراژ منزل

برای مقایسه نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب سن پاسخگویان، تعداد افراد خانواده، سطح تحصیلات، شغل و متراژ منزل، از آزمون F استفاده شد و مشخص شد

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

که نگرش پاسخگویان برحسب سن، تعداد افراد خانواده، سطح تحصیلات و شغل تفاوت آماری معنی‌داری ندارند، ولی نگرش پاسخگویان برحسب متراژ منزل تفاوت معنی‌داری در سطح ۵٪ نشان داد (جدول ٤). برای تبیین تفاوت نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ میان سطوح متراژ منزل (برای سطح‌بندی از روش ISDM استفاده شد) از آزمون دنباله‌ای دانکن استفاده شد. نتایج آزمون دانکن نشان داد که بین نگرش پاسخگویانی که متراژ منزل آنان کمتر از ٦۲/۲ متر است، با پاسخگویانی که منزل آن‌ها متراژ بالاتری دارد، در سطح ۵٪ تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی، پاسخگویانی که متراژ منزل آن‌ها بیشتر از ٦۲/۲ متر است، نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ نگرش مثبت‌تری دارند.

جدول ٤- مقایسه میانگین نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب سن پاسخگویان، تعداد افراد خانواده، سطح تحصیلات، شغل و متراژ منزل.

Table 4- Comparison of respondents' mean attitudes toward the status of houseplants in reducing depression caused by covid-19 disease quarantine depending on the age of the respondents, the number of family members, education level, job and house area.

معنی‌داری p-value	F	میانگین Mean			متغیر Variable
0.705 ns	0.467	64.213 a	30 >	سن پاسخگویان (Age of respondents)	نگرش (Attitude)
		65.734 a	31-40		
		65.333 a	41-50		
		66.259 a	51 <		
0.206 ns	1.587	67.333 a	2 >	تعداد افراد خانواده N. of family members	
		65.358 a	3-5		
		63.604 a	6 <		
0.681 ns	0.503	64.152 a	Under the diploma زیر دیپلم	سطح تحصیلات (Level of education)	
		65.777 a	Diploma دیپلم		
		66.000 a	Bachelor کارشناسی		
		65.033 a	Master and PhD تحصیلات تکمیلی		
0.314 ns	1.188	65.562 a	Employed شاغل	شغل (Job)	
		62.423 a	Unemployed بیکار		
		63.979 a	Student محصل		
		66.522 a	Housewife خانه‌دار		
0.022 *	3.247	57.105 a	x < 62.2	متراژ منزل (Area of the house)	
		65.176 b	62.2 ≤ x < 147.16		
		65.418 b	147.16 ≤ x < 232.12		
		67.204 b	x ≥ 232.12		

ns، * و **: به ترتیب غیر معنی‌دار، معنی‌دار در سطوح احتمال ۰/۰۵ و ۰/۰۱. ns, * and **: Non significant, significant at p≤0/05 and p≤0/01, respectively.

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب مدت‌زمان اختصاص داده‌شده برای نگهداری گیاهان آپارتمانی، میزان هزینه سالیانه برای خرید و نگهداری گل و گیاهان طبیعی و چگونگی گزینش گیاهان

برای مقایسه میانگین نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب مدت‌زمان اختصاص داده‌شده برای نگهداری گیاهان آپارتمانی، میزان هزینه سالیانه برای خرید و نگهداری گل و گیاهان طبیعی و چگونگی گزینش گیاهان، از آزمون F استفاده شد و مشخص شد در هر ۳ مورد تفاوت آماری معنی‌داری در سطح ۱٪ وجود دارد (جدول ۵). برای تبیین تفاوت نگرش پاسخگویان از آزمون دنباله‌ای دانکن استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که پاسخگویانی که بیشتر از ٦ ساعت در هفته برای نگهداری گیاهان آپارتمانی زمان اختصاص می‌دهند، نگرش مثبت‌تری نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ دارند. اما نگرش این سطح با نگرش افرادی که ۳-٦ ساعت در هفته برای نگهداری گیاهان آپارتمانی وقت صرف می‌کنند، تفاوت معنی‌داری نداشت. همچنین این بررسی نشان داد که نگرش پاسخگویانی که سالیانه ۵ میلیون ریال یا بیشتر برای خرید و نگهداری گل و گیاهان طبیعی هزینه می‌کنند، مثبت‌تر است. نتایج آزمون دانکن در زمینه چگونگی گزینش گیاهان نشان داد که افرادی که از کتاب‌های علمی و متخصصین برای گزینش گل و گیاهان استفاده می‌کنند، دیدگاه مثبت‌تری نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ دارند ولی نگرش این گروه با نگرش افرادی که از فضای مجازی، رادیو و تلویزیون استفاده می‌کنند تفاوت معنی‌داری نشان نداد.

جدول ۵- مقایسه میانگین نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ برحسب مدت زمان اختصاص داده شده برای نگهداری گیاهان آپارتمانی، میزان هزینه سالیانه برای خرید و نگهداری گل و گیاهان طبیعی (ریال)، و چگونگی گزینش گیاهان.

Table 5 - Comparison of respondents' mean attitudes toward the status of houseplants in reducing depression caused by covid-19 disease quarantine depending on the time allotted for the maintenance of houseplants, the annual cost for the purchase and maintenance of flowers and natural plants (Rials) and plants selection method.

متغیر Variable			میانگین Mean	F	معنی‌داری p-value
نگرش Attitude	مدت زمان اختصاص داده شده برای نگهداری گیاهان آپارتمانی The time allotted for the maintenance of houseplants	کمتر از ۱ ساعت در هفته Less than 1 hour per week	62.407 a	12.060	0.000 **
		۳-۱ ساعت در هفته 1-3 hours per week	66.444 ab		
		٦-۳ ساعت در هفته 3-6 hours per week	70.923 bc		
		بیشتر از ٦ ساعت در هفته More than 6 hours per week	73.615 c		
	میزان هزینه سالیانه برای خرید و نگهداری گل و گیاهان	x < 1000000	62.943 a	7.012	0.000 **
		1000000 ≤ x < 5000000	65.173 a		
		5000000 ≤ x < 10000000	69.781 b		

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

طبیعی (ریال) Annual cost for the purchase and maintenance of flowers and natural plants (Rials)	$x \geq 10000000$	69.883 b		
چگونگی گزینش گیاهان Plants selection method	کتاب‌های علمی و متخصصین Scientific books and experts	70.525 d	0.000 **	5.676
	توصیه دوستان Recommended by friends	62.349 ab		
	توصیه خانواده Recommended by family	63.823 bc		
	فضای مجازی، رادیو، تلویزیون Cyberspace, radio, television	68.647 cd		
	عدم استفاده از گیاهان No use of plants	57.814 a		
	سایر موارد Other cases	66.000 bcd		

ns، * و **: به ترتیب غیر معنی‌دار، معنی‌دار در سطوح احتمال ۰/۰۵ و ۰/۰۱. ns, * and **: Non significant, significant at p≤0/05 and p≤0/01, respectively.

برای بررسی عمیق‌تر نظرات پاسخگویان پرسش‌های تکمیلی مطرح شد که نتایج آن در جدول ٦ قابل‌مشاهده می‌باشد. بر اساس نتایج جدول، در مورد محل نگهداری گیاهان در منزل، بیشترین فراوانی مربوط به بالکن (۳۸/۸٪) و پس‌ازآن سالن پذیرایی (۳۷/۸) بود. ازنظر حساسیت اعضای خانواده به گیاهان آپارتمانی، ۳۵۸ نفر (۹۳/۲٪) پاسخ منفی دادند. همچنین بیش از نیمی از پاسخگویان (٥٩/٤٪) گیاهان با رنگ‌های متفاوت را برای نگهداری در منزل ترجیح دادند. ازنظر نوع استفاده از گیاهان آپارتمانی، بیشترین فراوانی (۸۸٪) مربوط به استفاده زینتی از گیاهان بود. مطابق یافته‌های مطالعه، استفاده از گیاهان آپارتمانی در دوران کرونا در حدود نیمی از افراد (۵۰/۸٪) تغییر نکرده است. ۱۲۸ نفر (۳۳/۳٪) از پاسخگویان مهم‌ترین عامل استفاده کم از گیاهان آپارتمانی را مربوط به نبود شرایط محیطی مناسب می‌دانند. ازنظر گونه گیاهی که برای نگهداری در منزل ترجیح داده می‌شود، بیشترین فراوانی (٤٧/٧٪) مربوط به گیاهان برگ زینتی بود. به‌طورکلی ۸۰٪ از پاسخگویان گیاهان برگ زینتی و گل‌دار را برای نگهداری در منزل ترجیح دادند و گیاهان میوه‌دار، سبزی و دارویی به ترتیب با تفاوت زیاد در مرتبه‌های بعد قرار گرفتند.

جدول ٦- اطلاعات تکمیلی.

Table 6- Additional information.

متغیرها Variables	سطوح متغیرها Variable levels	فراوانی Frequency	درصد معتبر فراوانی Valid percent	درصد معتبر فراوانی تجمعی Cumulative percent
محل گیاهان در منزل Location of plants in the house	سالن پذیرایی Reception hall	145	37.8	37.8
	پاسیو Patio	4	1.0	38.8
	بالکن Balcony	149	38.8	77.6

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

	آشپزخانه Kitchen	24	6.3	83.9
	اتاق خواب Bedroom	36	9.4	93.3
	پله Step	21	5.5	98.8
	میزکار Desk	5	1.2	100
حساسیت اعضای خانواده به گیاهان آپارتمانی Sensitivity of family members to houseplants	بله Yes	26	6.8	6.8
	خیر No	358	93.2	100
نوع گیاهی که برای نگهداری در منزل ترجیح داده می‌شود The type of plant that is preferred for home	گیاهان با رنگ سبز Plants with green color	156	40.6	40.6
	گیاهان با رنگ‌های متفاوت Plants with different colors	228	59.4	100
نوع استفاده از گیاهان آپارتمانی Type of use of houseplants	زینتی Ornamental	338	88	88
	غذایی Food	23	6	94
	دارویی Medicinal	23	6	100
میزان استفاده از گیاهان آپارتمانی در دوران کووید-۱۹ The rate of use of houseplants during the Covid-19	افزایش Increase	170	44.3	44.3
	کاهش Decrease	19	4.9	49.2
	بدون تغییر Unchanged	195	50.8	100
مهمترین عامل استفاده کم از گیاهان آپارتمانی The most important factor of low use of houseplants	نبود شرایط محیطی مناسب Lack of suitable environmental conditions	128	33.3	33.3
	هزینه زیاد خرید و نگهداری High cost of purchase and maintenance	118	30.7	64
	محدودیت فضا Space constraints	93	24.2	88.2
	بی میلی به گیاهان Reluctance to plants	45	11.8	100
گونه گیاهی که برای نگهداری در منزل ترجیح داده می‌شود Plant species that is preferred for home	برگ زینتی Foliage plants	183	47.7	47.7
	گیاهان گلدار Flowering plants	124	32.3	80
	گیاهان میوه‌دار Fruiting plants	35	9.1	89.1
	سبزی Vegetables	24	6.3	95.4
	گیاهان دارویی Medicinal plants	18	4.6	100

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

بحث

سلامت روان افراد، جزو اولویت‌های مهم هر جامعه‌ای محسوب می‌شود. علاوه بر نگرانی‌هایی که در خصوص خطرات جسمانی بیماری‌های همه‌گیر وجود دارد، اثرات آن بر وضعیت سلامت روان نیز باید در نظر گرفته شود. بیماری‌های همه‌گیر منجر به برخی از اختلالات روان‌شناختی ازجمله استرس، اضطراب و علائم افسردگی می‌شوند. این اختلالات همه گروه‌های سنی، به‌ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر را تحت تأثیر قرار می‌دهند. گسترش سریع همه‌گیری (Pandemics) و شیوع ویروس کرونا از یک‌سو، و قرنطینه خانگی برای چندین ماه از سوی دیگر، می‌تواند این اثرات نامطلوب را تشدید کند (Asadollahe & Rafezi, 2021).

همان‌گونه که نتایج مشخص شد بیشترین فراوانی پاسخ در بعد نگرش پاسخگویان نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در سطح نسبتاً مثبت بود. محیط و فضای فیزیکی نامناسب، که معمولاً در روابط اجتماعی بین افراد به دلیل شرایط فیزیکی و معماری نامناسب به وجود می‌آید، رفتار را به‌طور غیرمستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد. محیط می‌تواند حتی پس‌ازآن که فرد آن را ترک کرد، بر حالات خلقی اثر بگذارد (Relf, 2008). تقابل میان محیط و رفتار می‌تواند در حافظه عاطفی و شناختی و خلاقانه اثرگذار باشد. در حقیقت فشار روانی ناشی از تعامل میان رویدادهای محیطی، شناخت‌ها و پاسخ‌های دریافتی از محیط یا تفسیر ذهن از معنای محیط است. به‌طورکلی عوامل محیطی تأثیر زیادی روی رفتارها دارند. این عوامل محیطی شامل متغیرهای متعددی مانند، عوامل موقعیتی، سن، جنسیت و زمینه‌های نژادی و فرهنگی می‌باشد، که بر اندازه و شکل فضای شخصی تأثیر می‌گذارند. تأثیر فضای شخصی در طراحی معماری محیط بر اندازه و تناسبات فضاهای زندگی، بخصوص خانه‌ها نمود بیشتری داشته است. یک انسان می‌تواند محیط اطراف خود را برای بهبود وضعیت فیزیکی در جهت تقویت رفتارهای مطلوب و از بین بردن رفتارهای منفی، تغییر دهد، که درنتیجه آن می‌توان محیط را کنترل کرد و در طول زمان در معرض هر چیز غیرضروری قرار نگرفت (Son *et al*., 2016).

یافته‌ها نشان داد که پاسخگویانی که بیشتر از ٦ ساعت در هفته برای نگهداری گیاهان آپارتمانی زمان اختصاص می‌دهند، نگرش مثبت‌تری نسبت به جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی ناشی از قرنطینه بیماری کووید-۱۹ دارند. همچنین در این پژوهش نتایج پاسخ آزمون دهندگان نشان می‌دهد که هرچه نگرش به گل و گیاه و میزان استفاده از آن در خانه بیشتر باشد، پرخاشگری کاهش و کنترل آن افزایش می‌یابد. تعدادی از شرکت‌کنندگان، هزینه‌ی زیاد خرید و نگهداری از گیاهان آپارتمانی را به‌عنوان مهم‌ترین عامل استفاده‌ی کم از آن‌ها می‌دانستند. بنابراین باید به دنبال راهی برای این مشکل بود. چون برای به نتیجه رسیدن کارهایی که به گیاهان مربوط می‌شود، توجه و تمرکز کامل الزامی است. بنابراین آوردن گیاهان طبیعی به خانه، موجب می‌شود که اعضای خانواده، زمانی را که به رسیدگی به گیاهان مشغول‌اند، فارغ از مشکلاتشان باشند و تمام توجه خود را روی گیاه بگذارند. پس بهتر است گیاهان به فضای خانه آورده شوند تا اعضای خانواده لحظاتی را که به رسیدگی از گیاهان می‌پردازند؛ هم‌چنین در اوقاتی که افراد خانواده برای رسیدگی به گل‌ها دورهم جمع می‌شوند، حس همدلی و همبستگی و امنیت در افراد ایجاد می‌شود، که این نیز کمکی به بهبود استرس ناشی از تهدیدهای بیرونی محسوب می‌شود (Chi, 2012).

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

در پژوهشی مشخص شد که افرادی که در فضای سبز برای مدت زیادی زندگی می‌کنند، از میزان شادکامی و آستانه تحمل بالاتر و پرخاشگری کمتری برخوردارند و درنهایت کمتر دچار افسردگی و سایر اختلالات روانی می‌شوند. علاوه بر آثاری که درنتیجه قرارگیری در محیط و فضای سبز ایجاد می‌شود، می‌توان گفت که در محیط طبیعی درختانی مانند کاج و گردو از خود ماده‌ای به نام فیتونسیدتولیدو در هوا رها می‌کنند که این ماده روی انسان دارای اثر فرح بخشی است ، به‌گونه‌ای که این ماده می‌تواند تعادل بین دو نیمکره مغز را به‌خوبی برقرار سازد و حالت طبیعی و آرامش بخشی را ایجاد کند. بنابراین می‌توان پیش‌بینی کرد که افراد ساکن فضای سبز نسبت به افراد آپارتمان‌نشین از استرس کمتری برخوردار هستند و درعین‌حال منابع روان‌شناختی آن‌ها سریع‌تر بهبود و تجدیدقوا می‌یابد و بنابراین از سلامت روان‌شناختی بیشتری نیز برخوردار خواهند بود (Lee *et al*., 2013)، که نتایج حاصل از انجام این پژوهش نیز همین امر را نشان داده‌اند.

در سال‌های اخیر، شهرنشینی و به‌دنبال آن آپارتمان‌نشینی افزایش پیدا کرده است و این در حالی است که پژوهش‌ها نشان دادند، بین ادراک محیط اطراف و سلامتی انسان رابطه وجود دارد. در مطالعه بررسی رابطه‌ی فضای سبز با سلامت روان مشاهده شد که بین ساکنین آپارتمان و نگهداری گیاهان آپارتمانی ازلحاظ شکایات جسمانی، وسواس اجبار، حساسیت میان فردی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود دارد و مشخص شد که افراد آپارتمان‌نشین به میزان بیشتری از این مؤلفه‌ها برخوردارند (Rai *et al*., 2015). اگرچه تحقیقی مشابه تحقیق حاضر یافت نشد، اما می‌توان این نتایج را به‌طورکلی با یافته‌های پژوهش‌های قبلی هماهنگ و هم‌خوان دانست. طبق نظریه بهبود استرس الریچ، کاهش استرس از واکنش‌های عاطفی و زیبایی‌شناختی نسبت به محیط ایجاد می‌شود و مناظر طبیعی پاسخ‌های عاطفی مثبت را گسترش و استرس را کاهش می‌دهند. این در حالی است که محیط‌های ساختمانی بهبود استرس را به تأخیر می‌اندازند. Hartig و همکاران (۲۰۰۹) کاهش استرس را درنتیجه مواجهه با طبیعت و زندگی در فضای سبز گزارش کردند (Hartig *et al*., 2009). هم‌چنین طبق نظریه ترمیم، تأثیر طبیعت به جبران و بهبود منابع روان‌شناختی، فیزیولوژیکی و اجتماعی منجر می‌شود. از طرف دیگر می‌توان اختلاف مشاهده‌شده را ناشی از اثری دانست که محیط روی شادکامی می‌گذارد (Lee *et al*., 2021).

نتیجه‌گیری

افسردگی یک احساس درونی مخرب است که در پی بروز حوادث ناگوار یا شرایط سخت زندگی به وجود می‌آید. بنابراین دلایل بسیاری برای ایجاد افسردگی وجود دارد. این روزها تأثیر ویروس همه گیر کرونا سبب شده که افراد برای محافظت از جان خود استراتژی خانه نشینی را گزینش کنند. این موضوع باعث شده که مردم از طبیعت فاصله بگیرند درحالیکه طبیعت گردی و تعامل فعال با طبیعت بخشی از نیاز افراد است. در این حالت فرد از لحاظ روانی و ذهنی بیمار می‌شود و حالاتی چون بی‌حوصلگی، عصبانیت، گوشه گیری، کم حرفی، عدم توجه و بی‌علاقگی، خستگی شدید و بی‌حالی، بی‌خوابی، استرس و اضطراب و به دنبال آن مشکلات فیزیکی مانند سردرد، مشکلات گوارشی و غیره در فرد افسرده دیده می‌شود. تا زمانی که فرد بیمار دلیل و انگیزه کافی برای ادامه زندگی نداشته باشد، هیچ دارویی نمی‌تواند او را درمان کند. شاید داروهای شیمیایی باعث جلوگیری از شدت افسردگی شوند اما نمی‌توانند آن را درمان کنند. در این شرایط بهترین، آسانترین و در دسترس‌ترین راهکار برای کاهش این اختلالات، نگهداری از گیاهان آپارتمانی است. گل و گیاه علاوه بر این که استرس را دور می‌کند، نشاط آور و فرح‌بخش است. در این مطالعه نیز بررسی وضعیت کلی نگرش پاسخگویان نسبت به

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

جایگاه گیاهان آپارتمانی در کاهش افسردگی در دوران قرنطینه ناشی از کووید-۱۹ در شهر اهواز نشان داد که بیشترین فراوانی پاسخ در بعد نگرش، مربوط به سطح نسبتاً مثبت بود.

تعارض در منافع

نویسندگان تمام نکات اخلاقی شامل عدم سرقت ادبی، انتشار دوگانه، تحریف داده‌ها و داده‌سازی را در این مقاله رعایت کرده‌اند. همچنین هرگونه تضاد منافع حقیقی یا مادی که ممکن است بر نتایج یا تفسیر مقاله تأثیر بگذارد را رد می‌کنند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

Asadollahe, M., Rafezi, Z. (2021). Evaluation of Psychological Effects of Coronavirus and Subsequent Quarantine on Children with Using Drawing Tests: a case study. *Journal of Clinical Psychology*, *2*, 121-131. (Persian).

Barton, J., Pretty, J. (2010). What is the best does of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environment Science & Technology*, *44*, 39-47.

Bringslimark, T., Hartig, T., Patil, G.G. (2009). The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology 29*, 422-433.

Chi, S.H. (2012). Effect of horticultural therapy on mental health of prison inmates. *Journal of Korean Society People Plants Environmental*, *15*, 441-447.

Dijkstra, K., Pieterse, M.E., Pruyn, A. (2008). Stress-reducing effects of indoor plants in the built healthcare environment: The mediating role of perceived attractiveness. *Preventive Medicine, 47*, 279-283.

Dravigne, A., Waliczek, T.M., Lineberger, R.D. (2008). The effect of live plants and window views of green spaces on perceptions of job satisfaction. *Horticultural Science and Biotechnology*, *43*, 183-187.

Flateaua, C., Noël, C., Bonnafoux, A., Fuentes, E., de Pontfarcy, A., Diamantis, S. (2021). Psychological impact of the SARS-CoV-2 outbreak on the staff of a French hospital. *Infectious Diseases Now*, *51*, 187-193.

Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D. (2009). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, *23*, 109-23.

Kaiser, M. (1996). Alternative to therapy: garden program. *Journal of Clinical Child Psychology*, *33*, 21-24.

Kaplan, R. (1997). Some psychological benefits of gardening. *Environment and Behavior*, *55*, 145-162.

Karbakhsh Ravari, H., Ghiasinejad, Z., Soltaninejad, S. (2016). The effect of flowers and plants on the mental state of people in urban environments. *8th Conference on New Research in Science and Technology* (in Persian).

Lee, A.Y., Kim, S.Y., Kwon, H.J., Park, S.A. (2021). Horticultural therapy program for mental health of prisoners: Case report. *Integrative Medicine Research*, 100495.

Lee, S.M., Moon, J.H., Jeong, S.J., Lee, Y.J. (2013). Effects of horticultural therapy pro-gram focusing on cultivating activities for prisoners scheduled to be released on depression and salivary cortisol. *Journal of Korean Society of People, Plants and Environmental, 16*, 173-180.

Lohr, V.I. (2010). What are the benefits of plants indoors and why do we respond positively to them? *Acta Horticulturae*, *881*, 675-682.

Lohr, V.I., Pearson-Mims, C.H. (1996). Particulate matter accumulation on horizontal surfaces in interiors: Influence of foliage plants. *Atmospheric Environmental*, *30*, 2565-2568.

Matsuo, E. (2004). Humanity in horticulture-healing and pleasure. *Acta Horticulture*, *790*, 39-44.

Rai, S.K., Yazdany, J., Fortin, P.R., Avina-Zubieta, J.A. (2015). Approaches for estimating minimal clinically important differences in systemic lupus erythematosus. *Arthritis Research Therapy*, *17*,143.

Relf, D. (2008). Historical perspective on theoretical models for research and program development in horticultural therapy. *Acta Horticulture*, *775*, 79-91.

Sadeghi, S., Abedi, M.H. (2015). The effect of plants on humans in combination with the architecture of residential houses. *National Conference on Iranian-Islamic Architecture and Urban Planning* (in Persian).

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]
[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

Smith, V.D., Aldous, D.E. (1994). Effect of Therapeutic Horticulture on the Self-concept of the Mildly Intellectually Disabled Student. In: Francis, M., Lindsey, P., Rice, JC. (eds). *The Healing Dimensions of People-plant Relations*. Center for Design Research. UC Davis.

Son, K.C., Jung, S.J., Lee, A.Y., Park, S.A. (2016). The theoretical model and universal definition of horticultural therapy. *Acta Horticulture*, 26, 79-88.

Ulrich, R.S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research, 4*, 17-23.

Ulrich, R.S. (1981). Natural versus urban scenes. *Environmental Behavior, 13*, 523-556.

Zajaji, N., Nikbakht, A., Kafi, M. (2014). Principles of designing medical areas with emphasis on the components of healing gardens, medical gardens and Iranian gardens. *Environmental Science and Technology, 13*, 317-306. (In Persian).

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]

[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

Flower and Ornamental Plants (2022), 7(1): 63-76
Research article
DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63

[Downloaded from flowerjournal.org on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26765993.1401.7.1.5.0]

[DOI: 10.61186/flowerjournal.7.1.63]

The Role of Houseplants in Reducing Depression during COVID-19 Quarantine

Mozhgan Zangeneh, Zahra Salehi, Mohammadreza Salehi Salmi*
Department of Horticultural Sciences, Faculty of Agriculture, Agricultural Sciences and Natural Resource University of Khuzestan
mrsalehisalmi@gmail.com
Received: 2022/04/16, Revised: 2022/06/20, Accepted: 2022/06/21

Abstract
Due to the prevalence of COVID-19 epidemic in society and its transformation into a major global problem, as well as according to the World Health Organization, it seems that mental disorders will be the most important side effect of this disease. Long-term mental disorders have serious and dangerous effects on all vital organs such as the heart and blood vessels. It seems that one of the strategies is to grow and maintain flowers and ornamental plants in apartment environments. The aim of this study was to investigate the role of houseplants in reducing depression during quarantine due to COVID-19 by a combined "descriptive-analytical" method in Ahvaz city. A questionnaire was designed to collect data, which included various sections including: among the personal and professional characteristics of the respondents as well as the variables measuring the respondents' attitude towards the position of houseplants in reducing depression during the quarantine caused by COVID-19. In this study, data comparisons were performed using T-test and F-test and ISDM method was used for leveling. The results of this study showed that the highest frequency of responses in the attitude of respondents towards the position of houseplants in reducing depression was at a relatively positive level with a frequency of 137 people (35.7%) regarding the position of houseplants in reducing depression caused by quarantine of COVID-19 disease in Ahvaz. The results of Duncan test showed that there is a significant difference between the attitudes of the respondents whose home area was less than 62.2 meters and the respondents whose home area was more, at the probability level of 5%. In the other words, respondents whose home area was more than 62.2 meters had a more positive attitude towards the role of houseplants in reducing depression caused by COVID-19 quarantine. Findings on how to select plants also showed that people who use scientific books and experts to select flowers and plants, have a more positive view of the position of houseplants in reducing depression caused by the quarantine of Covid-19 disease. In general, 80% of the respondents preferred ornamental and flowering plants for keeping at home, and fruit, vegetable and medicinal plants were placed in the next ranks with great differences, respectively. It was found that people who live with houseplants for a long time, have a higher level of happiness and tolerance threshold and less aggression, and ultimately suffer less from depression and other mental disorders.
Keywords: Coronavirus, Environment, Houseplants, Mental health, Pandemics, Stress.